

白衣天使，人们心中的提灯女神——温柔素雅又富有正义。我，一个八六年出生的女孩儿，已在这个岗位上工作了十几年。从以前的手忙脚乱到现在的镇定自如，从以前的遇事慌张到现在的有条不紊，这一切的成长要感谢于我护理的每一位病人和每一个护理故事带给我的感悟，感谢于指导我的每一位老师，更重要的是感谢于自己的那颗初心。当初选择护士，是因为护理职业是一个温暖、充满爱而优雅的职业，让我着迷，让我相信护士是天使的化身，是生命的另一束光芒。



# 初心

CHU XIN

文/王琳(22病区)

记得小时候我和妈妈一起去医院看望一位病人，一位漂亮的护士阿姨正在为他静脉穿刺，技术娴熟，整洁的白大褂映在阳光里折射在阿姨脸上分外美丽，深深吸引了我，那一刻让我特别崇拜，幻想着长大后以后要成为像她那样优雅而端庄的人。幸福的事情总是在经历选择，努力付出后如期而至，在我23岁青春飞扬的日子里如愿戴上了燕尾帽，穿上了护士服，让我无比欣喜和骄傲。

然而，工作中的苦与累，和患者的不理解慢慢的麻痹了我的心灵，淡忘了初心。记得那是2008年，我在急诊科工作的时候，接到的一个电话，说有一个病人服用了大量的农药，需要马上进行抢救，当时我们立即奔赴百里到达了现场。把病人抬上担架后火速返回医院，我知道我们在与时间赛跑。建立了静脉通道，插胃管，洗胃，推注解毒药物等等，汗水湿透了衣背。后来病人渐渐苏醒过来，醒来的第一件事不是感谢，而是说我们为什么在身上插满了各种管子，甚至拔掉输液管。因为我在治疗室忙，没注意到，等我再去时，床单都被血和液体打湿了，我惊慌失措的整理着，这时候护士长正好走过来，对我一番训导。我当时觉得委屈极了：我们在全心全意为你付出，挽救你的生命，你却却不珍惜我们的辛勤付出，年轻的我不能理解。还有那次，科室的陪护椅不够用，家属在护士站吵着非要我找一把陪护椅来供他晚上照顾患者，我多次解释都无济于事，我也不能理解。为了让患者快速康复，我给患者做大量的健康宣教，希望患者早日康复，他却连连看懒得看我一眼，年轻的我更不能理解。多次过后，我变的沉默了。

直到我遇见了一位卵巢癌的患者。她入院时面容痛苦，捂着肚子，当时的治疗是进行化疗抗癌治疗，可能是长期的穿刺治疗，手上的血管很难穿刺成功。那天同事问我，她还有条件置PICC管吗？我说先看看吧。来到床旁，依稀的还记得她用期待的眼神看着我，问道：“能置吗？”我说：“试试吧，血管条件不是很好，你可能会出现...”对面的她慢慢变得沉默了。第二天，我带她来到介入室进行置管，很幸运的是40分钟后PICC置管成功。把她扶回病房，她给我一个大大的赞。随后几天我定时查看PICC管的留置情况，每天的问候、每天的交流，渐渐的我对她产生了信赖，我们聊了很多话题，比如生活、追求、梦想等等。最后离院时，她对我说：“你与其他的护士不一样”，那一刻我突然明白很多。

冰冷的器械、麻木的面孔、单一的宣教，对于缺少温暖、长期受病痛折磨的患者只是身体的治愈，而我们护士还要学会护佑他们的心灵。回想起当初那位护士阿姨的身影，我感触良多，她已老去，我已长大，生命的长度是有限的，而我们可以决定它的温度和宽度，不忘初心，砥砺前行，一定会有收获，一定会有希望！

## 难忘凌晨时那桶热水

文/覃亚娟(急诊科)

六月二日中午，我因急性膀胱炎住进了人民医院泌尿科七病区。高烧尿频尿急让我难受死了，接待我的何本林主任和项翔医生仔细询问了我的病情，马上安排护士为我吊上了药水。是夜零时，我又开始发烧，高达40.2度，伴以寒颤，又热又冷，可以说，发烧的难受没什么能与之相比。高烧持续了一个多小时，身上开始出汗了，额头上，豆粒大的汗顺着面颊往下滚，衣服全叫汗湿透了，湿漉漉的衣贴在身上冷冰冰的。此时，用热水擦身子是我最大的奢望了！可是，时间已到凌晨三点半，开水房没热水，浴室未到送热水时间，上哪里找热水呢？我一筹莫展，人们不是说钱是万能的吗？可是，此刻万能的钱也只是是一张毫无作用的纸了！无奈中，我只得披着一条毛巾像风雪中的流浪汉一样坐在走廊的椅子上等天亮。“您怎么了？”耳边响起一个轻柔的声音。“发...发烧，汗...汗湿了，没有热水擦。”我说话有气无力。“哦——来，我帮你找点热水，你去拿个桶子来。”这位护士带我来到护士站。她一连倒了四五个热水瓶，终于凑了大半桶滚烫的水递给我，这真是雪中送炭啊！“谢谢！谢谢！”我一迭连声：“没什么！您快去擦汗！”用热水擦汗，不知经历过多少回，但这一次的舒服惬意却无与伦比。

有道是一叶知秋，从半桶热水这件小事上，我深深觉得在石门县人民医院里“把病人当家人”这句话，不只是贴在墙上的口号，而是抓铁有痕的行动。感激的话无须多说，我只说石门县人民医院的硬件建设和业务水平在澧水流域是呱呱叫的，在服务管理的软件上更值得点赞！对了，差点忘记告诉大家凌晨时为我倒热水的那位热心的护士美女的名字，她叫程丹。



文/盛绍媛(病友服务中心)

每当看到办公抽屉里放着的这张小纸条，每次都有一种小小的感动萌生。我认为有时人与人之间的萍水相逢、擦肩而过勿需久不释怀，因为相互都只是匆匆过客。但如果人在最需要的时候，你能小施托举之手，却也可能被升华为大爱，让人记忆犹心，珍藏永久.....

这张纸条来自于5月中旬的头一天下午，一遍导引巡查工作回来，发现办公桌上放着一张纸条，心里一咯噔，又是什么事？是哪位来投诉或提什么建议了？走近拿起一看，纸条上这样写着：“姐姐：谢谢你！好人一生平安！祝你全家幸福！—— 得你帮助的人”字迹写得较工整，看完后起初是一愣，这纸条是写给谁的？想表达啥意思？谁放这儿的？思虑片刻，顿有所悟，想起应该是中午那位年轻的宝妈写的。即刻也明白了常人所说的“赠人玫瑰，手留余香”的涵义也许就此等同，经常为给别人提供方便和给予帮助，对于我们来说仅仅是多花费一点时间和精力，推迟一点下班，这是职责也是常态并且也是一件微不足道的小事。可是在那位宝妈看来，她已觉得是一份分量不轻的人情了，要不她不会回家了又折返医院将她在家里用日记本纸写好的纸条郑重地放到我的办公桌上。下次遇见，我应该认不出她，她也许可能认不出我，因为这是在疫情常态化防控期间，大家都戴着口罩，彼此很难认清对方，有时即使是很熟悉的人也难以辨识。她叫我姐姐，我知道只是露出一份亲近，显然是被口罩遮住了我的脸庞导致她高估了我的年龄颜值。

那天十二点过五分，我正用钥匙锁好办公室的门准备下班回

家，扭过头发现大厅座椅上一位宝妈正在用搜寻的目光四周环顾，怀中抱着的孩子也开始哭闹，我就主动上前问她“是需要喂奶了吗？”，她说“是的，找不到合适的地方”，我向她解释道“我们医院设置有喂奶间，乘坐电梯上四楼”，我边说边又重新用钥匙打开了办公室的门，为了避免宝妈抱着孩子多跑路，就近让她进办公室虚掩着门开始喂奶，考虑到宝妈的隐私，于是我就坐在门外的铁椅边上等候边做“学习强国”的题目。就是这样一次小小的很平常的举动，但在那位宝妈的心中已然是一份沉甸甸的关爱，纸条虽只有短短二十多个字，但我认为它可是一种对我们工作的肯定与激励，是一个经典的故事存放在这儿。其实，在我们的日常工作中，无论别人说与不说，写与不写“感谢”之类的话语，我们都要始终如一本着“想他人所想，急他人所急”有困难，请找我”的服务宗旨去履行职责，在往后的工作中我也会更加深入的把这种理念贯彻到团队每一位队员的行动中，要让她们深入骨髓的消化吸收这种“服务无小事、服务贵在细节”的观念。

石门县人民医院 一病区 心内卫生科	石门县人民医院 二病区 新生儿科	石门县人民医院 三病区 胃肠外科(一)	石门县人民医院 四病区 骨科(一)	石门县人民医院 五病区 产科	石门县人民医院 六病区 妇科(一)	石门县人民医院 七病区 泌尿外科	石门县人民医院 八病区 神经外科	石门县人民医院 九病区 重症医学科(ICU)	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二)	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医团队：覃斌斌 杜登兵	名医团队：吴敬 陈一静	名医团队：袁建保 唐永池	名医团队：李际才 姜平华 贺用礼	名医团队：李赛刚 刘洁	名医团队：邓慧萍 陈静	名医团队：何本林 杨军 梁亚文 刘小溪	名医团队：张云波 邱勇 曾阳	名医团队：范良军	名医团队：康健	名医团队：王照红 李锐东 彭刚
咨询电话：5323003	咨询电话：5322729	咨询电话：5323039	咨询电话：5323056	咨询电话：5323069	咨询电话：5323071	咨询电话：5323082	咨询电话：5323083	咨询电话：5323091	咨询电话：5323093	咨询电话：5323106

承印单位：石门县宏利达印刷厂

# 坚定信心 同舟共济 科学防治 精准施策

# 博爱人

BO AI REN 报刊内邮资料准印证号：湘J1 2020007 内部刊物 免费赠阅

湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院 全国百佳医院 全国百姓放心百佳示范医院

主办：石门县人民医院 石门县医学会 2020年第6期 总第211期

地址：湖南省石门县楚江街道康阳路045号 电话：(0736)5324348 传真：(0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

## 引领方向！石门县公立医院党建工作指导委员会成立！



为进一步加强全县公立医院党建工作，以党建引领医德医风建设，营造良好的政治生态，积极弘扬社会主义核心价值观，6月12日下午，石门县公立医院党建工作指导委员会成立大会暨党建工作推进会在我院北区教学楼一楼会议室召开。县委常委、县委组织部部长、县直机关工委副书记李娟出席并讲话。县委组织部、县卫健局、县直医疗卫生单位主要负责人及各单位党务工作者、党员300多人参会。

县委组织部部长、县直机关工委副书记李娟作了重要讲话。她说，此次会议是贯彻落实中央、省委、市委、县委关于进一步加强公立医院党建工作相关要求的重要举措，具有十分重要的意义。各单位要提高政治站位，突出工作重点，切实提升公立医院党建工作水平，加强组织领导，确保公立医院党建工作任务落实落细。希望大家不忘初心、牢记使命，以加强公立医院党的建设实际行动和成效，推动全县卫生健康事业高质量发展，为建设武陵山片区经济强县作出新的更大贡献！

公立医院是医疗卫生服务体系的主阵地，是守护人民群众生命健康的主体。我院将以此为契机，紧扣中共中央办公厅印发的《关于加强公立医院党的建设工作的意见》精神，以党建引领，充分发挥党组织的领导作用，贯彻落实党的卫生与健康工作方针，把公立医院党的建设与业务工作相融合，努力建设患者放心、人民满意的公立医院。 (梁雨虹)

## 石门县公立医院党建工作调研座谈会在我院召开



6月2日下午，县委组织部副部长董琳，县委组织部部务会成员陈中，县卫健局党组书记、局长张中合，县卫健局党组副书记、副局长熊松明一行来我院开展党建工作调研。会议紧紧围绕如何贯彻落实中央、省委关于进一步加强公立医院党的建设工作的意见精神，如何开展党建创新、

增强党组织的凝聚力，如何更好地将党建工作和医疗业务工作紧密结合、促进中心工作发展，进行了沟通交流。县委组织部副部长董琳充分肯定了我院的党建工作中的特色与亮点，希望医院结合工作实际，走出自己的品牌与路子，要求医院迅速“理顺一个管理体系、建立一个运行机制、确定一个工作规划、促进一个事业发展”，打造公立医院党建工作的品牌。

此次调研座谈会的成功召开，是我院党建工作的又一次新起点，方向更加明确，思路更加清晰。相信在上级党委的领导下，我院一定能切实加强公立医院党的建设，发挥党委的领导作用，健全现代医院管理制度，努力建设患者信赖、政府满意、职工自豪的公立医院。 (梁雨虹)

## “复明10号”免费白内障手术圆满结束

在县残联的大力支持下，我院于4月13日启动免费白内障筛查，先后到达10多个乡镇街道，为数千名群众进行了白内障筛查，为700多名群众发放了详查通知单。

6月10日，经省卫健委、省人民医院的精心安排，我院做好充分准备，于6月9日开始分期分批通知初筛合格人员详查，并安排手术，截止6月30日，共通知534人，自行来院236人，住院300余人，接受手术291人，已出院275人，其中建档立卡卡户20余人。为百姓免除各种费用近200万元，切实为百姓减轻了负担，送去了光明和希望，也更是我院助力脱贫攻坚、扎实实践健康扶贫工作的真实写照。 (于正午)

# 守诚信 讲奉献

SHOU CHENG ZIN JIANG FENG XIAN

急救电话：5323011 5330120 5333120



## 博爱简讯

### 共同呵护，让孩子们拥有光明未来！



6月6日是全国第25个爱眼日，下午3点半，我院眼科专家团队来到县第二小学，为该校4—5年级60多名学生开展免费视力检测及爱眼护眼知识讲座。

知识讲座围绕影响目前儿童、青少年视力主要不良因素展开，指出长时间使用手机、平板电脑、电视等对视力的危害，积极引导孩子们正确使用眼，发现视力异常及时到正规机构就诊。讲座中，专家设置了提问抢答环节并颁发奖品，孩子们积极性高，气氛活跃，印象深刻。 (梁雨虹)

## 急救技能知识培训走进县社会救助事务中心



6月19日，受民政局邀请，我院急诊科医护人员前往县社会救助事务中心开展急救技能知识培训，民政局部分工作人员及义工共50余人参加培训。

培训开始后，我院急诊科医护人员详细解读并现场演示了心肺复苏的每一个要点，随后手把手教大家训练，通过现场教学、演示、手把手指导，大部分参训人都熟练掌握了心肺复苏技术，大家纷纷表示学到了真知识，希望以后遇到突发状况时自己能伸出援手。 (陈琴琴)

## 儿童保健中心举办父亲节亲子活动

6月21日上午8:30，我院第三届父亲节亲子活动如期举行，四十多个家庭前来参加活动。

首先是亲子节目表演，随后医生给现场的家长进行了海姆立克急救法示范，确保大家学会急救知识。随后，不同年龄段的小朋友跟爸爸进行了多组游戏，精彩的比赛项目让宝宝们开心不已，爸爸们纷纷表示学到了很多知识，尤其是增加了和孩子的感情。

在石门县人民医院儿童保健中心，我们见证了宝宝的成长，也真切地感受到每个家庭的幸福，同时，也愿用更专业的设备和技术，为宝宝的成长之路保驾护航。 (陈琴琴)

# 我院成功救治重度“胎盘植入”产妇

6月2日9:00,手术室依旧如往常般紧张而有规律地忙碌着,随着一声响亮的啼哭声,又一名宝宝平安降生。还来不及分享喜悦,突然,产科手术间传来一阵急呼:“准备橡皮管捆扎!赶紧中心静脉置管!通知血库送血!”

多部门迅速行动,一场生死大救援有序地展开。

原来,这名二胎妈妈是一名高危孕妇,有瘢痕子宫、臀位、妊娠期糖尿病、妊娠期肝内胆汁淤积综合征等多种妊娠并发症。考虑到术中可能出现的状况,产科VIP主任刘洁带领团队进行了充分的术前准备,并对术中可能出现的状况进行了合理研判。

果然,手术刚开始,开腹后的情景就让团队吓了一跳,只见子宫下段薄如纸张,胎膜、羊水清晰可见,如果一旦出现宫缩,子宫

随时可能破裂,导致大出血,短时间内孕妇和胎儿均会有生命危险! “幸好我们准备充分。”科主任刘洁沉着冷静,小心翼翼地将胎儿顺利取出。没想到更惊险的还在后面:胎盘完全未剥离,检查见胎盘着床面积广泛,位于子宫前、后、侧壁,2/3面积胎盘植入子宫壁深肌层,面积约5x6cm,这是大面积胎盘植入!

胎盘植入在产科中是属于高风险手术,若术中强制剥离胎盘处理不好,则会出现大出血、休克甚至切除子宫可能,严重危及生命。

“此时不是剥离胎盘时机,我们要尽量保住她的子宫。”刘洁主任迅速指挥手术现场进行抢救,于是有了开头那一幕。

急救团队迅速启动,麻醉医生行中心静脉置管,生命通道已打开,护士立即通知输

血科送血。妇产医院院长李赛媚主任医师闻讯立即赶到抢救现场坐镇指挥,立即缝合止血+子宫修补术+子宫下段捆缚术+盆腔粘连松解术+双侧输卵管结扎术,12:30手术结束,患者子宫也保住了,术中出血约1500ml,生命体征平稳,术后产妇返回产科监护病房进一步监测。

经过几天的精心治疗和护理,产妇和新生儿均顺利出院。再次提醒广大妈妈们,规范产检,及时入院,特别是有合并症的高危孕产妇要高度警惕。我院产科作为石门县危重孕产急救中心,保障母婴安全是我们义不容辞的责任,任何时候,只要需要我们,我们都不遗余力,全力以赴。据统计,从2019年1月至2020年5月,我院共救治各种类型高危孕产妇1685例,均母子平安。其中成功抢救胎盘

植入21例,前置胎盘45例,产后大出血66例,保全了无数家庭的幸福和健康,也体现了我院作为全县危重孕产急救中心的强大实力。

冰冻三日非一日之寒,为不断增强业务素质,我院产科团队定期进行演练,不断优化抢救流程,不断提高实战能力;协助卫生主管部门进行全县妇幼健康服务业务知识培训,为提高全县高危孕产急救能力做出了积极贡献。(王娴静)

石门县人民医院妇产院 急救电话:5323011 产科VIP预约电话:5336480 母乳喂养咨询热线:5330365

## 六月名句

- 1.毕竟西湖六月中,风光不与四时同。——杨万里
- 2.维此六月,既成我服。——佚名
- 3.六月初七日,江头蝉始鸣。——白居易
- 4.二庭近海,六月秋风来。——岑参
- 5.快雨疏风六月凉。——王以宁
- 6.六月长江无暑气。——洪适
- 7.河朔一尊酒,湘干六月时。——史弥宁
- 8.六月卖松风,人间恐无价。——释法薰
- 9.六月炎方无暑,谁知世上有清凉。——朱翌
- 10.沧浪六月暮晴雪,历历江山人物渺。——岳珂
- 11.五月六月暑云飞,阁门远看澄心机。——张碧
- 12.六月江南暑未阑,一尺花冰试看。——皎然
- 13.六月火云烧万里,夜来风细似秋深。——王琪
- 14.火云六月应奇绝,青琐玲珑入面风。——范成大
- 15.萧寺经新雨,山间六月清。——王炎
- 16.松殿腊雪千年古,竹扫溪风六月寒。——释子耶
- 17.游池湖上好,荷风六月凉。——许尚
- 18.不待千年成琥珀,真疑六月冻珠浆。——马成
- 19.轻裘梅雨晚,重开六月天。——许及之
- 20.一溪乔木阴,六月火云冷。——曾几

# 儿童康复中心惊喜多多



儿童康复中心位于石门县人民医院北区康复大楼,在这里可以做手工、玩游戏,做运动;鲜亮活泼的色彩,琳琅满目的玩具,吸引了一批又一批的小朋友和家长;在这里,既有小组实训,又有个体项目,还有专业的医生阿姨们陪伴,小朋友们可开心啦! 这个地方不仅有相当于游乐园的设施设备,还有一个非常医学非常专业的名字:

儿童感觉统合训练室。当孩子感觉统合失常或障碍时,就会出现以下情况,如: 不敢荡秋千,不愿意坐摇摇床,经常跌倒,喜欢旋转或转圈奔跑。 阅读、书写、拼音及其他学习行为出现异常,如经常混淆38和83,或和找等,字间距,大小前后不一致,铅笔头经常折断。 害怕身体接触,如成人助其穿衣服,抓

痒痒指甲等做出反抗,咬手指,吃手,害怕胆小偏食,黏人,注意力不集中等等。

感统训练以互动、游戏、运动的方式,多触摸、多运动、多尝试、多刺激,促进前庭平衡觉、触觉、本体觉的输入,让注意力缺陷多动症、自闭症孩子们经过训练,身体平衡和协调能力、注意力、学习能力、睡眠等方面均有所改善和提高,从而达到治疗目的。

另外,这里还开展了引导式教育治疗、感觉统合训练、运动治疗、言语治疗、认知治疗。亲子等相关儿童康复与健康促进课程。

引导式教育课程:通过治疗师给予科学诱导和技巧、意识或口令,教育与训练、组训与集训相结合,鼓励孩子们积极参与,将运动、语言、理解、智力开发、情感教育、社交行为和行为矫正等有机结合,引导训练孩子们自主运动的潜力,使孩子在德、智、体、个性气质培养和行为塑造等方面得到全面的康复与发展。 认知课程:通过配对、对事物名称命名、

模仿、认识颜色、形状、事物分类等游戏,针对脑瘫儿童、发育迟缓、自闭症等认知障碍儿童,有目的、有计划、系统地对孩子进行训练,以培养与提高儿童多项认知能力为目标。

言语治疗课程:针对语言发育迟缓,有构音障碍(吐词不清,如:“哥哥”发成“de de”的音),自闭症或脑瘫所致的语言问题儿童,进行一对一个性化指导训练。从孩子感兴趣的玩具入手,从刚开始需要辅助完成引导到后面的主动表达。尽早干预,提高孩子语言能力尽快达到同龄水平或尽可能的提高孩子的语言能力,让孩子尽快适应生活。

运动治疗:采用牵伸技术、核心肌力训练、体位转移训练、步行训练、Bobath疗法、PNF疗法、Rood疗法、Vojta疗法及悬吊等各类运动器械等项目进行运动治疗,可促进运动发育,纠正异常姿势,提高运动功能。

地址:北区一楼康复大厅 咨询电话:5339056



有些皮肤敏感的人在平常生活中因为不太注意,发现自己身上长出了湿疹,如果不能及时接受治疗的话,会对身体造成严重的伤害,那么身上长了湿疹怎么办呢? 1.禁止吃辛辣的食物 长湿疹的人,千万不要吃辛辣油腻

的食物,不然会加重湿疹的情况,还会滋生痘疮等,让皮肤变得差。肌肤油脂分泌过旺,皮肤问题就越来越多。所以长湿疹的时间要吃清淡点。 2.生活作息要规律 平常作息要规律,不要熬夜。熬夜会减退肌肤的新陈代谢,排毒就会变得很一般。脸部的湿疹反而变得更加的严重。所以,平常最好要早睡,不仅可以改善湿疹,还可以让皮肤变得更好。

3.使用温水洗脸 长了湿疹的妹子,平常要用温水洗脸,舒缓肌肤,有效的扩张肌肤毛孔排除垃圾污垢。千万不要使用过冷或者是过热的水,前者会导致皮肤毛孔收缩无法排毒,后者这会加速肌肤的衰老。

4.保持肌肤干净水润 长了湿疹的妹子,不要以为不能护肤了。这时候反而更加需要护肤,只不过要小心,使用的护肤品都不能过于刺激过于滋养,选择精简成分的,护肤效果安全有效。 5.对症下药 根据皮损情况选用适当剂型和药物。多和个人的体质关系密切,大多是湿热体质导致的,目前治愈是不太容易的。平时饮食要注意不要吃酸辣刺激性食物。保持大便通畅,睡眠充足,注意皮肤清洁及润泽,这些都可减少湿疹的复发,达到治愈的目的。

身上长了湿疹还是希望大家能够尽快就医去接受治疗,早点治疗可以避免对身体造成更大的伤害,保证身体健康。 饭前吃水果的话,这就要看水果的种类,木瓜或菠萝等含消化酵素的水果,它们可以帮助消化吸收,避免消化不良、胃肠胀气,这些就是适合饭后吃的水果。然而,若然你是一个肠胃不太好的人,当你用餐完毕,你发觉胃部十分膨胀,那就不要继续吃水果了。这只会造成肠胃的负担,让肠胃感到更加不适,更有可能会引发胃胀气等情况。

饭前吃水果,对于正在减肥的人士而言,是合适的。这样可以增加他们的饱腹感,从而减少正餐的卡路里摄入量。除此之外,在饭前吃水果,还可以加强人体对维生素C的吸收,促进胶原蛋白增生、抗氧化,维持肌肤水弹性,同时帮助植物性铁质吸收。不过,也不是所有水果都适合在饭前吃,像是香蕉、橙、荔枝等等就不宜在饭前吃,而空腹进食这些水果或会刺激胃黏膜。

事实上运动是无法逼出病毒,只是增加新陈代谢率,不过我们仍可根据身上的征状去决定做适量的运动去舒缓部份症状。然而生病期间,专家不建议从事无氧运动,如重量训练。运动会消耗很多水分、能量及电解质,有脱水感、头重脚轻、口渴时,更不适合运动,因为身体仍在不平衡状态,没有余力应付运动过程中的大量消耗,硬碰硬对身体有害,应休息让身体机能调整好后再运动。 至于重感冒就应该在家休息,尤其发烧代表是病毒活跃期,身体正在对抗病毒,运动反而加重负担。 到底如何判定自己是否仍适合运动? 在医学上一般性感冒区分成上呼吸道感染(脖子以上)以及下呼吸道感染(脖子以下)。



饭前吃水果,对于正在减肥的人士而言,是合适的。这样可以增加他们的饱腹感,从而减少正餐的卡路里摄入量。除此之外,在饭前吃水果,还可以加强人体对维生素C的吸收,促进胶原蛋白增生、抗氧化,维持肌肤水弹性,同时帮助植物性铁质吸收。不过,也不是所有水果都适合在饭前吃,像是香蕉、橙、荔枝等等就不宜在饭前吃,而空腹进食这些水果或会刺激胃黏膜。



众所周知,运动有效提高免疫力,天气多变容易引起感冒。不少人认为感冒时运动可以排毒,有利于提升免疫力,养好了一阵子才有活力运动。到底生病时应否运动?运动会对病情产生什么影响? 运动时排汗不可以加速痊愈吗? (一)脖子上常见症状:流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、喉咙痛。 (二)脖子上常见症状:咳嗽、胃痛、恶心、发烧、呕吐、腹泻。

事实上运动是无法逼出病毒,只是增加新陈代谢率,不过我们仍可根据身上的征状去决定做适量的运动去舒缓部份症状。然而生病期间,专家不建议从事无氧运动,如重量训练。运动会消耗很多水分、能量及电解质,有脱水感、头重脚轻、口渴时,更不适合运动,因为身体仍在不平衡状态,没有余力应付运动过程中的大量消耗,硬碰硬对身体有害,应休息让身体机能调整好后再运动。 至于重感冒就应该在家休息,尤其发烧代表是病毒活跃期,身体正在对抗病毒,运动反而加重负担。 到底如何判定自己是否仍适合运动? 在医学上一般性感冒区分成上呼吸道感染(脖子以上)以及下呼吸道感染(脖子以下)。

1.症状如果是在脖子上,觉得身体跟平常没什么不同,那中、低强度运动是可以进行的,例如骑单车、慢跑都是不错的选择,也可选择在家打扫、增加一些走动(散步),都能促进新陈代谢,提高免疫力,有助于让感冒症状减轻,但过程中如果觉得有疲倦感,就应该停止运动,好好休息。 2.症状如果是在脖子以下,那就是好好休息多喝水的时候了,因为您已经处于脱水风险较高的状态,需要较长时间才能恢复健康,尤其如果已有「发烧」现象,运动会促进新陈代谢,并提高体温,而发烧时身体为了调节体温,降温机制可能会因为运动介入而被打乱,让身体处于高危险的状态。

无论是长期高脂、高糖造成的肝脏脂肪堆积、还是长期饮酒,或是长期节食减肥造成的脂肪肝,都需要检查之后,对症下药,找出形成脂肪肝的原因,健康的饮食与烹饪习惯都很重要。



脂肪肝已经成为全球化危害人类健康的严重疾病之一,目前已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大类肝病。面对脂肪肝,我们在饮食方面应该有哪些注意事项。 注意饮食的可逆性,可以通过合理的膳食进行调节,酒精型脂肪肝主要是减少喝酒,非酒精型脂肪肝主要从吃什么是和怎么吃入手。具体怎么吃?不妨看看下面的食谱: 1.禁忌食物 酒精是脂肪肝疾病的主要原因,能免则免,特别是酒精型脂肪肝人群。 碳水化合物 出现脂肪肝,高碳水化合物也要注意。精致的碳水化合物如米饭、面食都含有高碳水化合物,有血糖升高和提升胰岛素抵抗的风险。 糖、油炸、盐 这些东西尽量远离。高糖、高脂肪、导致肥胖,高盐能使身体无法排出多余的水分。 2.推荐饮食 绿色蔬菜 防止脂肪堆积,有研究证实,西蓝花有助于防止小鼠体内脂肪的堆积。 鱼类 鱼类可以对抗炎症,比如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等富含ω-3脂肪酸,ω-3脂肪酸可以帮助改善肝脏脂肪水平,并减少炎症。 坚果 坚果中含有丰富的ω-3脂肪酸,研究发现,患有脂肪肝的人吃核桃有效改善肝脏功能。 橄榄油 有利于降低肝酶水平和体重控制,建议用来代替人造黄油,黄油或起酥油来烹饪会更健康。 牛油果 牛油果含有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,有助于降低肝脏脂肪变性的风险和升高肝脏功能。 最后,需要强调的是,健康的烹饪方式也很重要。比如平时可以蒸煮的就减少油炸;炒菜时,能少油少盐的就尽量清淡。

无论是长期高脂、高糖造成的肝脏脂肪堆积、还是长期饮酒,或是长期节食减肥造成的脂肪肝,都需要检查之后,对症下药,找出形成脂肪肝的原因,健康的饮食与烹饪习惯都很重要。

无论是长期高脂、高糖造成的肝脏脂肪堆积、还是长期饮酒,或是长期节食减肥造成的脂肪肝,都需要检查之后,对症下药,找出形成脂肪肝的原因,健康的饮食与烹饪习惯都很重要。

无论是长期高脂、高糖造成的肝脏脂肪堆积、还是长期饮酒,或是长期节食减肥造成的脂肪肝,都需要检查之后,对症下药,找出形成脂肪肝的原因,健康的饮食与烹饪习惯都很重要。

无论是长期高脂、高糖造成的肝脏脂肪堆积、还是长期饮酒,或是长期节食减肥造成的脂肪肝,都需要检查之后,对症下药,找出形成脂肪肝的原因,健康的饮食与烹饪习惯都很重要。

# 全省首台 Hocoma 康复机器人落户我院



近日,石门县人民医院引进瑞能康复系统机器人,为脑中风、上的希望。士 Hocoma(霍科玛)公司生产的下肢功能障碍患者的康复带来新 6月6日-7日,医院组织复

科全体医护人员进行操作培训,瑞士 Hocoma(霍科玛)公司选派工程技术人员进行现场指导及操作。部分康复患者也进行了体验式治疗,反响甚好。一名卒中患者老袁下机后感叹地说:“现代化就是现代化!科学,方便,省力!以前我在做康复,要医生和家人一旁帮忙,每次都要出一身汗,今天,一个疗程坐下来,轻轻松松!”

此次引进的智能康复系统机器人有上肢康复机器人和下肢康复机器人两种,其中上肢康复机器人专为中风、外伤性脑损伤、神经障碍后手部及臂部损伤的患者设计,其机械臂驱动力量可根据患者个人需求和能力变化从全辅助到无辅助间自动调整,让所有患者都可以进行主动运动训练,有效提升患者的治疗效率和效率,大幅降低治疗师体力;下肢康复机器人用于因

脑损伤、脊柱损伤、神经性损伤、肌肉损伤和骨科疾病等原因造成步态异常的患者进行步态训练,机器腿可确保患者在摆动相能够自然迈步、在支撑相感受到生理性负重、在站立末期产生显著的髋关节伸展动作,提高患者的行动能力。 院长张波介绍说,作为石门县残疾人康复中心,我院康复医学科承担了全县乃至周边县市康复患者的康复重任,专业服务能力的提高、康复理念和手段的转变是发展的必然。目前,我院是湖南省引进康复机器人的首家县级医院,而瑞士霍科玛品牌康复机器人也是目前湖南省的首台,具有划时代的意义。康复机器人的引进,真正颠覆了传统康复的理念,极大地提升了科室专科能力,也为周边康复患者带来了福音。(杨帆)

“我肚子疼了3年,真的疼伤啦,到处寻医问药,没想到今天在人民医院找到了原因,解除了我的痛苦,真的感谢你们!” 原来,小伙子常年在外务工,近3年来,反复出现右上腹疼痛,他一直以为是外面的饮食不当,患上了胃病。小伙子实在受不了了,3年来该注意的也注意了,腹痛还是不依不饶,干脆到大医院查一查吧,于是直接来到我院就诊。

经过门诊CT检查,显示腹腔内、胰腺前方有一异物。病区主任袁健保和副主任唐永驰详细询问病史,仔细分析,“结合检查结果,仔细询问患者的工作环境,我们推测,很可能是工地的射钉枪误伤,将一颗钉子打进了腹腔。”唐永驰副主任医师说。

为了尽快解决患者痛苦,胃肠外科团队通过充分的术前评估,准备就绪,为其进行了腹腔镜手术探查,经过仔细的探查寻找,终于发现罪魁祸首并将其取出。 术后清醒后,小伙子一眼就认出是射钉!小伙子仔细回忆着细节,“当时工地上有很多射钉枪,那种威力蛮大,没想到真的有一颗钉子射进了肚子里,害我肚子疼了3年。” 术后患者恢复很顺利,目前已一切恢复正常,顺利康复出院。(莫洪伟)

# 肿瘤介入治疗再添新武器:微波消融技术填补全县空白

2018年3月,我院肿瘤科开展首例腹腔镜热灌注化疗。2019年12月,全县首例肝癌射频消融手术在我院成功开展。多项新设备的引进及新技术的开展,为改善恶性肿瘤患者的生存质量提供了良好的帮助。

今年,我院又引进抗癌新型武器:微波消融仪,并于近期已经成功开展了首例微波消融手术,填补了澧水流域在该项治疗上的空白。

患者吴某,男,71岁。因上腹部不适于今年3月入住我院肿瘤科,上腹部平扫+增强示:肝右后叶富血供肿块。综合各项检查结果临床诊断为原发性肝癌,慢性乙肝、肝硬化。

3月31日,肿瘤科主任李锋带领团队为患者行肝动脉介入栓塞化疗(TACE术)。该患者经过TACE术治疗后,肝癌活性病灶消失,AFP(甲胎蛋白指标)明显下降,提示TACE术治疗有效。

为进一步增强治疗效果,结合患者及家属意愿,5月20日,科主任李锋带领团队在CT引导下为

该患者行微波消融术,进一步杀灭病灶内癌细胞。手术时间大约90分钟。

手术顺利,当天患者即可下床活动,精神食欲良好。未发生任何手术并发症。

微波消融治疗有哪些优势?

消融属于一种微创的治疗方法,是介入治疗方面的一种重要的治疗手段,其原理是利用特制的穿刺针刺入病变部位,将能量传导至针尖位置,并在该位置产生高温,破坏病灶,达到治疗疾病的目的。目前,微波消融和射频消融是医学领域,尤其肿瘤治疗里面非常常用的热消融手段。这两个消融技术基本的原理是通过加热使肿瘤细胞蛋白凝固、坏死,进而消灭肿瘤。

微波消融应用广泛,尤其在肝癌的介入治疗中,如TACE(肝动脉介入栓塞化疗)术在增加了消融治疗后,使得肝癌的治疗手段更加丰富。(燕星)

# 射钉枪误伤,导致胃疼3年

石门县人民医院 十二病区 消化内科	石门县人民医院 十三病区 呼吸及危重症科	石门县人民医院 十五病区 痔瘘专科	石门县人民医院 十六病区 老年病内分泌科	石门县人民医院 十七病区 耳鼻咽喉科	石门县人民医院 十八病区 泌尿肾内科	石门县人民医院 十九病区 心脏科	石门县人民医院 二十病区 骨科	石门县人民医院 二十一病区 产科VIP区	石门县人民医院 二十二病区 妇科	石门县人民医院 二十三病区 神经内科
名医恭候:刘斌 毛新志 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文 伍君 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 咨询电话:5324030	名医恭候:李剑 向泽林 杨莉 咨询电话:5332600	名医恭候:靳新浩 胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘倩 谭传福 谢彬 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 王贤奎 咨询电话:5336450	名医恭候:王文斌 毛福治 丁勇 吴志磊 咨询电话:5324071	名医恭候:李赛媚 刘洁 咨询电话:5336480	名医恭候:周美流 孙海瑞 咨询电话:5339288	名医恭候:龙朝晖 郑耀成 咨询电话:5323030

石门县人民医院 二十四病区 神经内科	石门县人民医院 二十六病区 儿科	石门县人民医院 二十九病区 神经内科	石门县人民医院 三十病区 神经内科	石门县人民医院 三十一病区 神经内科	石门县人民医院 三十二病区 神经内科	石门县人民医院 三十三病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十五病区 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
名医恭候:唐海平 李彩华 李念文 咨询电话:5330010	名医恭候:胡建国 钟一鹏 咨询电话:5330139	名医恭候:黄考玲 唐似锦 咨询电话:5333003	名医恭候:王浩 刘培华 咨询电话:5333881	名医恭候:李伟 戚庆安 万霖 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 周勇 杨麒麟 咨询电话:5335019	名医恭候:唐纯金 高芬 咨询电话:5335200	名医恭候:文海云 李超英 咨询电话:5338521	名医恭候:陈四清 田洋 咨询电话:5324730	名医恭候:尹祥 王波 咨询电话:5323011