

我的挂职经历里,那一次危重患儿抢救

入冬以来,阴雨绵绵,气温骤降,我的电话突然响了起来。刚接通,对方的声音传入耳中,焦急中又带点慌乱,“金院长,赶快来医生办公室,有一个小孩情况紧急,需要你立即过来看看!”“啥情况?”,还没问出口,听筒里只留下一阵嘟嘟的忙音,我心里咯噔一下,一颗心顿时提起来了……

来不及换上工作服,我一边往医生办公室跑,一边已经在心里把可能出现的问题及如何应对梳理了一遍,医生办公室很近,还没进门就听到一阵大人的哭声,我一下紧张起来,进门就看到很多人围在诊疗床旁边,旁边还有几名护士一阵风似的进进出出。

“不能慌,一旦自己慌了,势必会影响别人。”我镇定下来,喊道,“大家赶紧散开,不要围在一起,无关人员立马出去,以免妨碍我们抢救病人!”

挤进人群我看到了患儿,孩子约8个月大,躺在诊疗床上,双眼上翻、面色发紫、口吐白沫,四肢抽搐,看到这里,我顿时心里有了底,赶紧让护士把孩子转移到病房。

“把孩子头偏向一侧,保持气道通畅,上监护、吸氧,建立静脉通路,……”随着我的一连串医嘱,医生、护士分工明确,有条不紊地忙碌起来。本以为经过处理孩子的抽搐会很快停止,但事实却出乎意料,患儿发生了癫痫持续状态,望着监护仪上的血氧饱和度波动在90%上下(正常未吸氧情况下应在94%),且有进行性下降的可能,我心里明白,如果抽搐不赶紧控制,患儿可能因缺氧引发心跳呼吸骤停,而在当时当地的医疗条件下如果出现这种情况,会导致什么后果,不言而喻。

我一边按照诊疗规范继续进行治疗,一边与家长沟通,取得家属同意后,准备转院。为节约时间我向“娘家”——人民医院急诊科请求支援,并与儿科胡建国主任取得了联系做好抢救准备。

随即,我和护士长跳上卫生院救护车,护送患儿一路疾驰,准备与人民医院救护车汇合。一路上,我既要仔细观察患儿病情,又要与同事沟通。所幸,在多方处理下,患儿抽搐终于停止,约半小时后呜呜大哭起来,全车人也终于松了一口气。

最后,患儿顺利转到我院接受进一步治疗,恢复很快。在回程路上,护士长心有余悸的说,“还好今天你在这里,不然大家都不晓得怎么搞了,以前没碰到过这样的事情...”听到这话,我心里一样感慨万千,顿时感觉自己肩上责任更重了。(金露)

这段时间,院领导也多次给我电话,询问生活有什么困难、工作怎么开展,鼓励我多与同事们沟通交流,大胆进行规范化诊疗管理,帮助基层的同志们提高业务水平。其实,作为雁池乡中心卫生院来说,新修了住院部,外部内部条件都不错,能在这里锻炼,是我职业生涯中重要的一段经历。(李珠)

这几天,我又将准备11月份的质量分析会,卫生院向院长对我说:“辛苦你了呀李医生,有你在,我们医院会议室的灯都更亮堂啦!”其实,最辛苦的是向院长和这里的同事们。感谢他们对我这些天以来生活上无微不至的关照、工作中的大力支持,让我在离家百里仍能感受家的温暖和关怀。

按照医院安排,今天是我们首批四人下乡挂职锻炼的日子,怀着激动的心情,在卫健局及医院领导的陪同下,我们一行六人驱车四个多小时赶到罗坪乡中心卫生院,此时已经雨过天晴,进入卫生院大门的时候,这里和我印象中的乡镇卫生院有点不太一样。宽敞的停车位,干净的街道,井然有序的医务人员等等都有着县级医院的样子。雨后天晴的阳光好像在告诉我未来三个月的工作生活要从这里开始。麻雀虽小五脏俱全,受限服务范围的,所以院里的科室没有很多,但是我一路走来,与老百姓日常生活息息相关的门诊是非

常健全的。与城里医院不同的是,这里的每个医生都对自己的病人非常体贴,可能都是附近的居民,平常也都熟悉,没有平常医院里的紧张,反而多了些家长里短的温馨,这让我不禁开始喜欢上了这里的工作环境。

这里不仅有专门的中医、西医门诊,中药熬制间,DR室,甚至还有专门的针灸理疗室,今天是免费体检的日子,从各个村部赶到这里的老百姓正在排队候诊。慢慢地我走到了二楼,二楼相对而言比较安静,是相应的门诊化验室,心电图、彩超、经颅多普勒等等,里面的医务人员正在认真的核对各项检

验指标,严谨认真的态度与周围安静的环境显得非常的契合。三楼是住院病房,病房里干净整洁,光线明亮,完全不是我印象中的样子,医生正在忙碌的工作,医生办公室、走廊两侧的墙壁上挂满了病人的感谢信和锦旗,无时无刻不在熏陶着每个人的内心,让院里的每个人,不管是医生护士还是其他工作人员,都更有了工作的热情和动力。此时的我更重担当在肩,在以后的工作中,我会不断学习,提高各方面业务水平,在新的岗位上更加严格要求自己,在罗坪乡中心卫生院留下自己的脚印。(胡绪普)

重任在肩,不负使命

按照医院安排,今天是我们首批四人下乡挂职锻炼的日子,怀着激动的心情,在卫健局及医院领导的陪同下,我们一行六人驱车四个多小时赶到罗坪乡中心卫生院,此时已经雨过天晴,进入卫生院大门的时候,这里和我印象中的乡镇卫生院有点不太一样。宽敞的停车位,干净的街道,井然有序的医务人员等等都有着县级医院的样子。雨后天晴的阳光好像在告诉我未来三个月的工作生活要从这里开始。麻雀虽小五脏俱全,受限服务范围的,所以院里的科室没有很多,但是我一路走来,与老百姓日常生活息息相关的门诊是非常健全的。与城里医院不同的是,这里的每个医生都对自己的病人非常体贴,可能都是附近的居民,平常也都熟悉,没有平常医院里的紧张,反而多了些家长里短的温馨,这让我不禁开始喜欢上了这里的工作环境。这里不仅有专门的中医、西医门诊,中药熬制间,DR室,甚至还有专门的针灸理疗室,今天是免费体检的日子,从各个村部赶到这里的老百姓正在排队候诊。慢慢地我走到了二楼,二楼相对而言比较安静,是相应的门诊化验室,心电图、彩超、经颅多普勒等等,里面的医务人员正在认真的核对各项检

山乡冬夜里,会议室亮起的灯光

冬天的山乡夜晚,寂静,也很寒冷。院子里落叶纷纷,还记得10月初刚来的那天,细雨渐沥,院中的树木青青,卫健局和医院领导叮嘱我说,三个月的挂职锻炼时间虽然不长,但希望你在这里留下痕迹,把好的理念、技术与作风带给基层,不负众望和自己的努力。是啊,时间转眼过去将将近2

月,翻阅着工作记录,那些充实而忙碌的瞬间一幕幕在眼前: 2020-10-8:参加晨会交班、危重病人抢救、危重病人查房及诊疗方案优化、清创缝合、18项核心制度情况宣教和强化; 2020-10-14:参加院务会; 2020-10-15:开展医院首次业务学习小讲课(每周4,常态化); 2020-10-20:参加紧急会议

来到蒙泉镇中心卫生院已经整整一月了。回首这一个月,可谓感慨万千。

来这里之前,同事们告诉我说,这里是全县规模最大、条件最好的乡镇卫生院,能到这里挂职锻炼,是我的幸运。那时,我内心怀揣不安,既兴奋又害怕。兴奋于能下乡认识更多的朋友,了解基层卫生事业的情况;害怕于自身能力有限,不能扛起这一份责任。

初步适应医院环境后,我开始参与临床工作。接诊的第一例患者为中年女性病人,呕血1天入院。既往有“胃病”病史,具体不能详细描述。管床医生做了初步处理,然后请我去会诊。当管床医生问出血的原因时,我拿出患者从外院购买的止痛药,非甾体抗炎药。管床医生顿时明白了,并很惊讶的说道:“我反复问了病人,病人说没吃过止痛药,你从哪里找到这个的”。我笑着答道:“我在患者的包里翻到的”。两人相视一笑,欣慰尽在不言中。后来,患者逐渐好转,我们都替她感到高兴。

还有一例病人,中年女性,因发热伴四肢酸痛2天入院。既往因“脑梗塞”在石门县人民医院住院。管床医生喊我去会诊,说患者上腹部疼痛,脾肿大。我详细询问病史,体检后,好家伙!上腹部随患者体位变动,牵扯样疼痛,脾脏III度肿大,脾缘超过腹正中线了。结合当地检查,不太考虑肝硬化引起脾大。这一下为难了。于是申请全科大会诊,各位医生都表达了自己的意见,最后诊断为肝、脾多发血管瘤。暂给予对症支持,建议回县医院行脾切除术。

这期间,我还做了几次清创缝合,都是“小手术”。给我印象最深的还是农村里的很多老年病人,儿女不在身边,没人照顾。卫生院的医生都很有爱心,老年病人多半耳朵听不见,听不懂。他们都很耐心的跟老年人解释病情,不厌其烦交代怎么吃药,怎么活动...这些,都是我学习的地方。工作之余,我偶尔也会去医院的家属区院子里走走。婆婆的树影下,锈迹斑斑的健身器材,这是岁月留下的痕迹,也是一所医院的历史沉淀。旁边有几个活泼的小孩在尽情的玩耍,一缕温暖的阳光照射在稚嫩的脸庞上,这是新生命、新希望、新未来。

夜晚,住院部的老人都睡着了,院区慢慢趋于宁静。无论经历多少世间繁华,最终都归于平静。明天,又是充满希望的、热闹的一天。

石门县人民医院 四十三、四十五、四十六病区 心理卫生科	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(100)	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 烧伤整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候:覃事斌 杜登兵 咨询电话:5323003	名医恭候:吴 敏 陈一静 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 唐永地 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 廖平华 贾用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛娟 刘 洁 咨询电话:5323069	名医恭候:邓慧萍 陈 静 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 牟 强 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曹 汭 咨询电话:5323083	名医恭候:范良军 咨询电话:5323091	名医恭候:康 健 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敬杰 咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

我的「满月」日志

石门县人民医院 四十三、四十五、四十六病区 心理卫生科	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(100)	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 烧伤整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候:覃事斌 杜登兵 咨询电话:5323003	名医恭候:吴 敏 陈一静 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 唐永地 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 廖平华 贾用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛娟 刘 洁 咨询电话:5323069	名医恭候:邓慧萍 陈 静 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 牟 强 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曹 汭 咨询电话:5323083	名医恭候:范良军 咨询电话:5323091	名医恭候:康 健 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敬杰 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



湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院

主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2020年第12期 总第217期

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

博爱人

BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘J1 2021001 内部刊物 免费赠阅

全国百佳医院 全国百姓放心百佳示范医院

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



血液透析中心全新起航



12月21日,上午8:08分,我院血液透析中心升级改造开诊仪式在广慈楼17楼举行。全体院领导、部分行政职能科室负责人及全体血液透析科工作人员共50余人参加。

六个学科再次被确认为县级省临床重点专科!

近日,湖南省卫健委发文确定了311个科室为省临床重点专科,其中县级省临床重点专科共96个,我院6个省级临床重点专科全部在榜,再次彰显了强大的学科能力和综合实力,意味着我院相关科室的实力已在省内同级医院中处于领先地位。

今年9月,省卫健委派出专家组,分别对我院心血管内科、神经内科、护理、普外科、骨科和感染科进行了现场评估,专家组细致入微,不仅重点核查了专科建设与管理情况、建设规模、专科医疗服务能力与水平,还尤其对临床医疗质量控制与评价、亚专科建设、辐射能力、人才队伍建设以及教学科研等各方面进行了详细评估,专家组深入病房及相关职能部门,对照细则逐一进行全面的现场核查评估,并现场给出了指导意见。

临床重点专科建设代表着医院医疗技术水平和服务能力,只有专科实力不断提升,才能更好地保障人民群众生命安全,也才能进一步提高医院核心竞争力。早在2015年,我院心血管内科、神经内科、普外科、骨科、感染科、护理等六个学科被省卫计委确定为全省县级医院重点专科建设项目后,院领导周密部署,重点抓专科内涵建设,制定相关工作细则规范科室管理,培养人才队伍,提升科研水平,不断增强服务能力,逐渐构建了优势学科群,打造出一批优秀的学科品牌,取得了良好效果。

今后,我们会按照要求,抓重点、补短板、强弱项,有效利用好省临床重点专科这一平台,充分发挥临床重点专科的示范、引领、带动、辐射作用,推动区域医疗服务能力与水平不断提高,进一步实现“大病不出县”的工作目标,让人民群众在家门口享受到优质、方便、安全的医疗服务,努力全方位、全周期保障人民健康。(陕琴琴)

副院长赵介主持仪式并介绍了血液透析中心升级改造过程。党委书记唐志远宣布:“通过升级改造,整体环境更舒适了,布局分区也更合理,我们增加了新的水处理系统和中心供液系统。也新增了13台血透机,总数达到了55台,其中新增了2台费森尤斯5008S机器,反渗透水和透析液质量监测完全符合标准。”带着这份感激与骄傲,血透中心主任蓝文、护士长舒涯带着院领导参观并介绍升级改造后的血液透析中心。

我院血液透析中心成立于1996年,经过20多年的发展,目前已成为澧水流域最大,集医疗、护理、教学、科研于一体的临床重点

专科中心。中心现有30多名专业医护人员,13名护士获得省级专科护士证书。年透析量22000人次左右,成功救治了多例危重尿毒症并发症患者。为了更好服务透析患者,医院于4月开始对血液透析中心进行升级改造,改造后的血液透析中心占地近1300平方米,配置高端进口品牌透析机55台,上线了全新的信息化管理系统,具有透前透后人脸识别患者身份,自动记录和上传患者血压和体重数据,一键式国家质控平台上报,医护手机端移动办公等功能,极大方便了患者及医护人员。

不断提升医疗水平,改善患者就诊环境,是医院持续发展目标,相信升级改造后的血液透析中心,将会为澧水流域透析患者带来更大福音,为无数家庭带来生命的希望。(于正午)

第八届护理技术创新大赛圆满结束



创新是引领发展的第一动力,为推动护理高质量发展,形成“大众创新”“人人创新”的新态势。我院第八届护理技术创新大赛于12月22日举行。院领导、部分职能部门负责人及护理人员共600余人参会。本次大赛以“创新、发展、共享”为主题,共收集护理技术创新作品73项,经过严格筛选,最终遴选了18项作品进入决赛。创新作品既有对护理技巧和护

理器械的改进,也有对护理方法和护理技术的创新,更有节约成本、提高护理效率的小窍门。每一项参赛作品都充分体现了我院护理队伍着眼护理细节,积极创新的认识。8位评委根据作品创新性、科学性、实用性、创新成效和现场演示等方面逐项评分。各位参赛选手依次上台展示智慧、挥洒风采,她们精美的PPT、妙趣横生的讲解、生动形象的现场演示,让本次大赛精彩纷呈,高潮迭起。经过激烈而紧张的角逐,最终来自六病区的作品:《中药包在防手足综合征的应用》;三三病区的作品:《脚踏式注射针头切割与收集车》;四十病区的作品:《风雨兼程,与你同行》,在众多优秀作品中,脱颖而出,共同荣获一等奖。(护理部)

我院迎接省卫健委医疗机构冬春季新冠肺炎医疗救治工作专项督导

为贯彻落实全国卫生健康系统冬春季疫情防控工作电视电话会议精神,抓实医疗机构“外防输入、内防反弹”的各项措施,扎实推进医疗机构发热门诊建设与核酸检测工作,省卫健委近日开展了医疗机构冬春季新冠肺炎医疗救治工作专项督导。

12月7日,中南大学湘雅医院李春辉教授等专家一行来到我院,开展专项督导。专家组现场查看了院普通门诊和发热门诊预检分诊、发热门诊设置与功能、核酸检测实验室建设和覆盖情况、隔离区功能布局及物资准备等情况,同时对人员培训、新冠肺炎疫情防控预案及演练情况进行了现场检验。

督导结束后,专家组现场进行了反馈,对我们在疫情防控中的细节和亮点进行了肯定,也指出了一些不足,并提出了宝贵的意见。县卫健局副局长熊松明、院长张波、副院长赵介及相关职能部门人员陪同督导。张院长表示,一定会虚心

接受意见,进一步落实细节,严格防控规范,优化工作流程、全面排查漏洞、及时补好短板,切实保障人民群众的生命安全。

今年以来,我院严格按照落实常态化防控要求,抓紧抓实抓细“外防输入、内防反弹”各项工作。医院每周召开防控工作调度会,对全院的疫情防控工作反复强调、强力部署、重点落实。通过改造发热门诊,设置隔离区,组织全院培训,多次开展疫情防控应急演练等措施,进一步提高了全院疫情防控的实战能力。

同时,院内广泛动员,大批职工自愿参加院区各楼栋及各病区大门值守工作,对门诊就诊人员严格管理,要求戴口罩、测体温、查看健康码、行程码,住院病人陪护必须做核酸检查并执行一人一陪护。多管齐下,多措并举,使新冠肺炎疫情防控和医疗救治各项工作措施落到实处。

(陕琴琴)



我院成功承办湖南省基层卫技人员培训



12月28日,湖南省基层医疗卫生机构在岗卫技人员培训班石门站在我院成功举办。本次培训吸引了来自石门县、桃源县乡镇卫生院的近150名基层在岗卫技人员参加。

培训由来自湖南省第二

人民医院的专家授课,五位专家从卒中救治基本知识、常见精神科症状及疾病、老年痴呆治疗方案、骨科常见病诊治、热性惊厥及抽动障碍的观察及治疗等方面进行重点讲解。课件紧紧围绕基层常见病和多发病,尤其

相信通过集中学习,能进一步提高基层医疗机构的医疗卫

生和管理服务能力,推动基层医疗卫生事业发展,更好地为本区域群众提供健康服务。

(于正午)

全县卫健系统气排球比赛我院再次夺冠

12月4日至6日,为积极推行“健康石门”建设,丰富业余生活,加强与各单位之间交流,促进卫生健康事业发展,由县卫健局工会联合会主办的第五届卫生健康系统排球赛在石门县体育馆热闹开赛。我院气排球队以党委副书记杜谋元为领队,在教练徐兆辉、执行教练唐似锦的指导下,经过三天的激烈角逐,再次获得了冠军。

本次比赛,县直组共10支队伍参赛,分为小组赛、半决赛、决赛三个阶段。在比赛中,我院气排球队充分展示了医院精神,在球场上敢打敢拼,团结协作,不管是扣球、发球或者接球都发挥出了最高水平,用专业的技术让在场的观众叹为观止。在决赛中,我院在先输一局的情况下,在后面两局中通过队员们的调整,打出了极好的配合,最终以2:1拿下比赛,获得了最后的冠军。

“全民健身,健康石门”。通过此次气排球比赛,进一步增强医院凝聚力,充分展现了我院积极向上、团结拼搏的精神面貌。尤其连续多次夺冠,更展示了团队高超的球技和良好的素养,为气排球运动的发展起到了良好的示范作用。

(于正午)

百名患儿收到免费儿童专用口罩

上午10点,在我院儿科病区,儿科主任胡建国带领二十六病区、二十七病区护士长及责任护士来到病房,为所有住院患儿送去了由湖南省人口健康福利基金会捐赠的儿童专用口罩,并指导他们如何佩戴。看着一张张天真无邪的笑脸,大家顿觉欣慰。在新生儿监护室,护士小姐姐们将湿纸巾、尿不湿放在暖箱旁随时为宝宝们送去温馨的呵护。

据悉,本次爱心公益捐赠活动主题为“我成长 我快乐 关爱婴童健康成长”,由爱心企业凯儿得乐(深圳)科技发展有限公司发起,通过中国人口福利基金会向湖南省人口健康福利基金会捐赠纸尿裤、纸巾、湿巾和口罩等婴童卫生用品。我县卫健局联合会及时将这批物资发放到我院,希望将这份爱心传递到每一个患儿身边,让他们感受到来自社会的关爱。

(梁雨虹)

胡建国获评湖南省优秀儿科主任荣誉称号

12月26日,在长沙召开的湖南省首届优秀儿科主任表彰会上,石门县人民医院儿科主任胡建国荣获“湖南省优秀儿科主任”荣誉称号,全省共50人获此殊荣,常德市仅3人。

扎根儿科临床33年,担任儿科主任15年,在胡建国主任看来,这是他与其科一辈子的缘分。他不仅是石门县儿科学科带头人,也是湖南省医院协会儿科专业委员会委员、常德市医学会儿科专业委员会委员、常德市医疗事故鉴定委员会专家委员,长沙医学院兼职副教授。连续10多年被评为先进工作者,并先后荣立二等功2次,三等功4次,其中,2018年被评为“优秀共产党员”。

工作中,他总是设身处地为患儿着想,只要患儿有需要,科室有召唤,他总是随叫随到。作为科主任,他带头在病房公示自己的电话号码,24小时开机接听病患各种咨询电话;遇到家庭困难的患儿,他总是想方设法,让他们花最少的钱得到最有效的治疗,甚至带头捐款捐物给他们,同时还会发动科室其他同事一起对他们进行帮扶。

为了方便患儿就医,胡主任积极上报、协调,逐步开设了儿科急诊、儿科门诊雾化室、儿科输液室,解决了儿科晚上无专科急诊门诊的问题,为夜间就医的患儿和门诊患儿提供了很大方便。他自己更是以身作则,每周在儿科急诊坐诊两天,对慕名前来的患者热情接待,充分了解病情并耐心地解释疑惑。

在业务管理上,他非常注重科室质量管理和人才队伍建设,严格按照三级医院创建标准,规范流程,完善制度,把医疗质量与安全管理工作重中之重来抓,无论是质量分析讨论,还是三级医师查房等,他都会亲自主持并指导,在他的严格管理下,近

(宣传科)

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 风湿免疫科	石门县人民医院 十五病区 疼痛专科	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 心血管内科(一)	石门县人民医院 十九病区 心血管内科(二)	石门县人民医院 二十病区 骨科(一)	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(二)	石门县人民医院 二十三病区 胸外 乳腺 甲状腺外科 皮肤科
名医恭候:刘斌 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文君 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 熊寿应 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:胡新浩 胡振军 王贤奎 咨询电话:5323010	名医恭候:刘彬 郑福海 刘浩 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 王贤奎 咨询电话:5336450	名医恭候:王文忠 毛福源 丁原 胡志喜 咨询电话:5324071	名医恭候:李赛娟 刘浩 咨询电话:5336480	名医恭候:周美浓 孙海琦 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 皮庆军 万军 尚周昆 咨询电话:5323030

世界十大高峰

第一高峰 珠穆朗玛峰,位于喜马拉雅山脉的主峰,东经86.9°,北纬27.9°,海拔8848米。

第二高峰 乔戈里峰,位于喀喇昆仑山脉的中巴边境上,东经76.5°,北纬35.9°,海拔高度是8611米。

第三高峰 干城章嘉峰,位于喜马拉雅山脉中段尼泊尔和锡金的边界线上,东经88.1°,北纬27.4°,海拔8586米。

第四高峰 洛子峰,位于喜马拉雅山脉中段的中尼边界线上,东经86.9°,北纬27.9°,海拔8516米。

第五高峰 马卡鲁峰,位于喜马拉雅山脉中段中尼边界线上,东经87.1°,北纬27.9°,海拔8463米。

第六高峰 卓奥友峰,位于喜马拉雅山中部中尼边界线上,东经86.6°,北纬28°,海拔8201米。

第七高峰 道拉吉利峰,位于喜马拉雅山脉中段尼泊尔王国内,东经83.3°,北纬28.43°,海拔8172米。

第八高峰 马纳斯鲁峰,位于喜马拉雅山脉中段尼泊尔王国内,东经84.3°,北纬28.3°,海拔8156米。

第九高峰 南迦帕尔巴特峰,位于喜马拉雅山脉西段巴基斯坦境内,东经74.3°,北纬35.1°,海拔8125米。

第十高峰 安娜普尔纳峰,位于喜马拉雅山脉中段尼泊尔境内,东经83.4°,北纬28.3°,海拔8091米。



“闪腰”是日常生活中经常出现的急性腰痛,疼痛学上称之为腰脊神经后支痛,还有人称为“非特异性腰痛”、“小关节综合征”、“腰肌劳损”等。多发生于老年人、劳动强度大的工人、农民、久坐的办公人员等。那么如果发生突然“闪腰”后该怎么处理?

患者要注意卧床休息,切不可盲目矫正,配合消炎镇痛药物、神经营养药物治疗。物理治疗也可以有效的改善腰部僵硬感,如激光或超激光等,特别适合同老年体弱、药物过敏的患者使用。

②按摩法 “闪腰”者取俯卧姿势,家人用双手手掌在脊柱两旁,从上往下边揉边压,至臀部向下按摩到大腿下面、小腿后面的肌群,按摩几次后,再在最痛的部位用大拇指按摩推揉几次。

③背运法 让“闪腰”者与家人靠背站立,双方将肘弯曲相互套住,然后家人低头弯腰,把患者背起并轻轻左右摇晃,同时患者双足向上踮脚,约3分钟—5分钟放下,休息几分钟再做。一般背几次之后,腰痛会逐渐好转,以后每天背几次,直至痊愈。

④热敷法 用炒热的盐或沙子包在布袋里,热敷扭伤处,每次半小时,早晚各一次,注意不要烫伤皮肤。

⑤药物外敷法 如果“闪腰”情况比较严重就应该紧急就医,切勿耽误治疗最佳时机。



无色无味的煤气被称为“沉默的杀手”,煤气中毒,其实就是一氧化碳中毒。专家提醒,煤气和煤炉是“生产”一氧化碳的“重灾区”,尤其是在不通风的房间里生炉子、用土暖,或使用橡胶管已经老化的煤气管道,以及用完后没有拧紧煤气开关,都有可能造成煤气中毒,需要特别注意。

1、发生煤气中毒,从身体感觉上就能判断。 2、症状通常,轻度煤气中毒的表现有:头晕、头痛、四肢无力、呼吸困难、恶心呕吐、晕厥等,一旦出现以上任何一种情况,就要想到可能是煤气中毒,必须赶快开窗通风,同时关闭炉灶,马上到室外。如果发现得早,能尽快恢复。否则,情况会越来越糟,甚至导致死亡。

3、中度中毒症状 会出现烦躁、走路不稳、意识模糊,甚至出现浅昏迷状态等。这时,除了上述初步操作之外,还要将患者的头部偏向一侧,防止呕吐物堵塞气道,造成窒息。有条件的,可以吸氧。 4、当患者重度中毒时,会神志不清、全身抽搐、深度昏迷,甚至呼吸停止。此时,先开窗,再迅速为其进行心肺复苏,随后在患者口中塞条毛巾,防止因抽搐而咬伤舌头,同时拨打120。

二、煤气中毒如何预防 1、不仅在冬天,任何季节都要时刻保持警惕。 2、专家指出,除了定期对家里的燃气设备进行检修外,建议有老人的家里,最好装一台一氧化碳报警器,它小巧灵敏,能防患于未然。 3、更重要的是,在充满煤气的房间里,千万不要用任何电器,比如立刻打开抽油烟机,以及开灯、打手机等,否则会引起爆炸。

生活中,创可贴可谓无处不在,手划伤要贴,脚磨破要贴,胳膊、腿擦伤还要贴,在很多人眼中似乎它已经成为了“万能贴”。但真的是这样吗?事实上,创可贴并非万能药,不是适用于所有的创伤,贴不贴、怎么贴、贴多久等都是讲究的,否则很可能适得其反。



1、贴不贴伤口 1、创可贴具有压迫止血、抑制细菌和防止污染三个作用,创可贴的胶条具有弹性,贴的时候两端一拉,可以使伤口处小血管闭合;而中间的纱条,不仅有功于凝血,而且含有抑菌药物。上述两个功能综合起来,可以起到压迫止血、防止感染的作。

2、创可贴只适用于小而浅的伤口。 3、对于创面比较大的;伤口较深,伤及真皮以下,出血难止的;伤口存在异物,污染严重的,以及猫、狗等动物抓咬伤的,都不能用创可贴。

二、怎么贴伤口 1、在贴创可贴之前,一定要先对伤口进行清理。如果伤口上有异物,更要彻底清理干净。 2、清理伤口的时候,可以用肥皂水、清水或者生理盐水进行冲洗。需要特别提醒的是,有些人清理伤口时,用家里的白酒代替酒精、碘酒。用酒精或者碘酒,清创时也只建议在伤口周围擦一擦,不能接触到创面上。因为酒精、碘酒刺激性强,能增加伤口组织坏死,造成二度创伤。

三、贴伤口 1、创可贴最多贴一天。“超过了要更换,或者不用。”如果渗血较多,更换的时间更要缩短。 2、如果家家里有无菌的纱布或者无菌棉球,贴的时候可以创可贴和伤口之间垫一小块。如此可以吸收伤口的分泌物,不至于“捂在里边”,而创可贴只起一个拉力作用,将伤口闭合。这样的话,创可贴可以稍微延长使用时间,但最多两天,也就需更换。 3、除此之外,还需要注意的是,如今市面上创可贴各种各样,随处可买。但不是所有的创可贴都可以往伤口上贴。因为创可贴本身是经过消毒、杀菌等无菌处理的,过了有效期或者包装破损,会使细菌或微生物滋生,造成伤口感染。

石门县人民医院 四十一、四十二病区 中医 康复医学科	石门县人民医院 二十六病区 儿科(一)	石门县人民医院 二十七病区 儿科(二)	石门县人民医院 三十病区 神经内科(二)	石门县人民医院 三十一病区 神经内科(一)	石门县人民医院 三十二病区 神经内科(二)	石门县人民医院 三十三病区 神经内科(三)	石门县人民医院 三十四病区 神经内科(四)	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	石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一)
名医恭候:唐继明 徐海平 李彩华 李文文 咨询电话:5330010	名医恭候:胡建国 肖冉 咨询电话:5330139	名医恭候:胡建国 谭敬 咨询电话:5335200	名医恭候:王浩 咨询电话:5333881	名医恭候:李锋 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 周勇 杨麒菲 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 田泽萍 咨询电话:5338521	名医恭候:陈四清 咨询电话:5324730	名医恭候:尹波 王祥 咨询电话:5323011	名医恭候:龚考玲 唐怡玲 咨询电话:5333003