

回首2020工作亮点

2020年是我院勇担新冠肺炎医疗救治和疫情防控重任,克难闯关育先机开新局、砥砺前行谋发展求实效的关键一年。一年来,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,贯彻落实国家和省、市、县卫生健康工作会议和县委经济工作会议精神,以人民群众健康需求为导向,以创建三甲医院、打造澧水流域医疗中心为目标,以疫情防控、能力提升、服务改善为工作重点,统筹复工复产和推进医改,着力健全现代医院管理制度、完善内部治理、推进分级诊疗,努力实现社会效益与运行效率有机统一。

(一)疫情防控彰显医院精神和担当

作为全县新冠肺炎医疗救治定点医院,闻令而动,勇挑重担,勠力同心筑牢疫情防控“钢铁长城”,规范精准及时收治发热患者,实现了确诊患者零死亡、院内零感染、医务人员零感染的目标。

(二)综合医改出新招得实效。

改革绩效薪酬制度,新的绩效薪酬制度于2020年4月启用。积极参加全国三级公立医院绩效考核,推进高质量发展,考核结果排名全市第一。推动医疗集团建设与治理,搭建医疗集团“云影像”平台,实现影像诊断同质化;实施青年医师基层挂职锻炼,开展专家团队帮扶基层行动;探索医防协同,试点基层慢病管理和健康行为干预,提高试点单位“管慢病”能力。

(三)服务能力明显提升。

稳步推进“三甲”创建,着力补短板、强弱项、促提升。加强重点专科建设,神经内科、普外科、骨科、心血管内科、感染科、护理等六个专科顺利通过全省县级临床重点专科验收评估,重点专科数量居全省县级医院第一方阵,排名全市县级医院第一;承办6个专业学科的省市级学术会议;以肿瘤MDT建设为着力点,推进肿瘤治疗中心建设。购

置步态评估与训练系统、电子胃肠镜系统、冷极射频肿瘤治疗机等先进医疗设备。向上转诊0.5%,巩固了“大病不出县”。

(四)医疗服务进一步改善。

常态化制度化开展晚查房和业务大查房,提高医疗质量和安全管理水平。加强临床用药使用治理,确保临床用药规范、合理、安全、有效。开设高血压示范门诊、大病特药门诊,实行特殊门诊一站式结算,改善门诊患者就医体验。深化优质护理服务,落实责任制整体护理,推进“6S”管理,实施五级质控精细化管理。加强信息化建设,全面提升信息化建设水平。被国家卫健委评选为“2020年度改善医疗服务行动示范医院”,党委书记唐志远同志荣获“2020年度改善医疗服务突出贡献工作者”称号。

(五)教学科研水平进一步提高。

推进全科医学科建设、师资队伍建设和医校协作互补,持续提高教学科研水平。加大教师培训力度,获评益阳医学优秀教学医院。开展腹腔镜下根治性肾切除+输尿管全程切除+膀胱袖套状切除术、经导管射频消融术等先进技术68项,评定院内科技项目进步奖36项;申报省市级科研课题12项,获批7项;申报专利21项,获实用新型专利授权1项;发表科研论文145篇,其中SCI论文1篇、中华系列论文2篇。

(六)就医环境持续改善。

投入600万元改造装修盆底康复中心、血液透析中心;完成北区围墙工程及步行道路灯安装、绿化工程,打鼓台喷锚护坡工程和足球场基层施工;感染科大楼建设项目进入招标程序。院区环境持续优化,患者就医感受进一步提升。

(七)精准扶贫取得明显成效。

继续开展“复明10号”中国流动眼科手术车项目;完成残疾筛查和等级评定2.1万余人次。认真落实驻村帮扶和结对帮扶责任,累计走访慰问1000余人次。

(八)党的建设进一步加强。

成立第一届党委和纪委,增设党委会。落实党委领导下的院长负责制,建立了党委决策、行政执行、民主和纪检监督的医院管理机制。推进支部“五化”建设,规范开展“三会一课”、民主生活会、组织生活会。加强党风廉政建设和医疗卫生行风建设,认真履行“两个责任”,开展医德医风和廉洁警示教育,强化监督执纪,严肃问责追责,保持正风肃纪反腐高压态势。

(九)公立医院公益性凸显。

始终秉承公益性办院方针,积极承担社会责任,倡导“守诚信 讲奉献”的医院文化,坚持有温度的服务,打造有温度的医院,各种网络慈善捐款、抗洪救灾献爱心、助残助学、应急医疗救治、贫困人员减免等累计金额300多万元,无偿献血10万毫升;开展多种惠民活动,常态化开展儿童免费涂氟公益活动进校园、公众急救知识技能普及进“社区、乡镇、学校、机关、农村”五进活动受惠学生及群众20000人次,得到社会高度好评;

(十)品牌影响力进一步增强。

荣登全国县级医院百强榜,连续10年保持“全国县级百强医院”殊荣;得到业内广泛关注,有省内10余家二甲以上医院来院参观学习。《健康报》以《锐意进取,打造“澧水流域医疗中心”——湖南省常德市石门县人民医院改善医疗服务纪实》为题对我院进行了专题报道。

石门县人民医院医疗集团巡讲活动

陈四清

克难闯关育先机开新局
砥砺前行谋发展求实效

改善医疗服务示范医院

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(ICU)	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 刘 浩 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 姜平华 贺用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛娟 唐永池 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 杨 军 谢国文 文小波 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曾 阳 咨询电话:5323083	名医恭候:范良军	名医恭候:康 健	名医恭候:王熙红 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

石门县人民医院
THE PEOPLE'S HOSPITAL OF SHIMEN COUNTY

博爱人

BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘JLB20210004 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 2021 年第02期 总第219期

地址: 湖南省石门县楚江街道涇阳路198号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

石门县人民医院
THE PEOPLE'S HOSPITAL OF SHIMEN COUNTY

守诚信 讲奉献

SHOU CHENG XIN JIANG FENG XIAN

急救电话: 5323011 5330120 5333120

县领导慰问我院一线医务人员



2月8日上午9点,县委书记郭碧勋,县委副书记、县长邓碧波及县卫健局、县安监局等负责人一行冒着料峭春寒,来我院进行春节慰问并督导安全生产、疫情防控工作。党委书记唐志远及全体在家领导陪同。

郭碧勋书记询问了医院安全生产及疫情防控相关准备、措施及应急预案等情况,并在门诊预检分诊现场督导健康码、行程码扫码及卡口值班人员“四查一询”执行情况,强调春节期间安全生产与疫情防

控事关生命和健康,责任重大,任务艰巨,需要以高度的责任感抓紧抓细。他指出,在过去一年,县人民医院作为疫情救治定点医院,服从大局,精心布控,为石门县疫情防控取得胜利付出了巨大努力,在此,代表县委县政府对全院所有医务人员表示慰问和感谢,祝大家新春吉祥,万事如意。

2月9日上午11点,县政府副县长黄晓坤、县卫健局局长张中合等一行来我院看望慰问、看望抗疫一线医务人员。黄晓坤副县长向大家转达

了县委县政府的关怀和问候,感谢长期以来一直坚守在抗疫一线的天使们的辛勤付出,希望在春节期间一如既往,恪尽职守,落实好常态化疫情防控各项措施,严防死守,确保安全。

党委书记唐志远向县委县政府的慰问和关心表示了感谢,他说,为方便群众就医,春节期间,医院门诊、医技科室、病房保持24小时开诊运行不变,确保为患者提供高效满意服务。

(梁雨虹)

节后慰问,走访鼓干劲!

2月18日上午,党委书记唐志远、院长张波及全体领导班子带领部分职能科室主任便前往各科室各部门慰问走访,了解春节期间工作情况,表达新春问候,激励大家珍惜“一年之计在于春”的大好时光,充分发挥“不待扬鞭自奋蹄”的老黄牛精神,恪尽职守,踏实前行。

随后,县卫健局党组书记、局长张中合一行也来到我院开展慰问。“一切平安!感谢你们的坚守!”在门诊预检分诊、卡口等疫情防控一线部门,张局长向值守的人员一

表示了感谢和问候。

回顾七天节日的坚守,每一组数据,每一个身影,都书写着平凡中的伟大和感动:门诊各诊室无假日开放,看诊5505人次,满足了不同就诊人群的需要;急诊科出诊147趟次,其中接诊危重症86人次。护士长盛黎明说,除了急危重症,还有接诊了部分一氧化碳中毒、烧伤及车祸患者,她呼吁节日期间更要关注健康与安全;血透室医护人员如常坚守,三班轮换,七天共做血透508台次,为血透患者

提供了安全保障;24名牛宝宝在产科顺利分娩,一名奶奶为了感谢医生守护,在宝宝出院时悄悄塞给医生红包,医生却又将红包当做压岁钱退还;ICU13个床位每日满满,忙碌对所有医护人员来说,每年的春节都是常态;手术室里,急诊手术30多台,几乎每天都有,初六晚上,仅神经外科急诊开颅手术就有3台;核酸检测7天做了1315人,无论检测室,还是实验室,都付出了很多。

(梁雨虹)

我院召开 2020 年度领导班子民主生活会



2月7日上午,我院在奉天五楼大会议室召开2020年度领导班子民主生活会,县纪委监委通报了谭本冲、李小琼、樊荣、黄显益四起典型案例;党委书记唐志远同志汇报了本次民主生活会筹备情况及上年度民主生活会整改落实情况。

长列席会议。

会上,县纪委监委向炎华同志通报了谭本冲、李小琼、樊荣、黄显益四起典型案例;党委书记唐志远同志汇报了本次民主生活会筹备情况及上年度民主生活会整改落实情况。

党委书记唐志远同志代表党委领导班子作对照检查发言,并带头作个人对照检查剖析,诚恳接受党委领导班子其他同志的意见和批评。随后,党委领导班子成员逐个发言,依次作自我批评,其他党委领导班子成员依次对其开展批评。

县纪委向炎华同志就此次民主生活会进行点评指导,并希望继续做好党务和业务工作的深度融合,为石门的医疗业务作出贡献。

最后,党委书记唐志远同志代表院党委领导班子表态,将认真对照问题,制定详细整改方案并落实到位,继续压紧压实管党治党责任,凝心聚力带领全院干部职工担当作为,推进医院高质量发展。

(党委会)

公共机构示范单位
我院获评国家级节约型

近日,我院获评国家级节约型公共机构示范单位,据悉,全市获此殊荣的单位仅三家,分别是汉寿县人民医院、石门县人民医院和安乡县一中。2019-2020年节约型公共机构示范单位和能效领跑者名单,由国家机关事务管理局、国家发展和改革委员会、国家财政部于近日联合公布。节约型公共机构示范创建,以节能、节水、资源循环利用、可再生能源应用和绿色消费为重点,旨在建设管理科学精细、资源利用高效、崇尚勤俭节约、践行绿色低碳的节约型公共机构示范单位,从而引领和带动节能减排工作,加快建设节约型和环境友好型社会步伐。

近几年来,我院积极响应国家节能环保、绿色发展要求,广泛宣传 and 引导,使节能环保观念深入人心。不断完善节能措施,先后建立以土壤源地热空调系统为主的能源中心,实现南北院区使用该系统供能,节能效果好。对院区公共照明实行节能改造,如换用LED灯泡灯盘、部分户外行道路灯改为太阳能等;锅炉房增加锅炉烟道热回收;增加太阳能真空集热器,使热水供应系统从单一空气能热泵供应改造空气能热泵+太阳能真空管供应,大大降低耗能;对广慈楼、德馨楼住院大楼外墙实行内保温装饰及隔热断桥铝合金窗和中空双层玻璃;物业部对全院用电用水等能耗数据进行精准计量、统计和分析,发现异常及时处理,各种管理以节能降耗优先,厉行节约,控制运行成本。(陕琴琴)

影像中心云平台助力提升基层医院诊断水平



为解除我县偏远山区群众看病难、看病贵的困扰，解决乡镇基层医院技术人才短缺,实现医疗资源共享等现实问题,我院于2020年8月开始启动影像中心远程云平台,运行近半年以来,共计会诊DR及CT病例近4000例,极大地方便了广大乡村患

者,让他们在家门口就享受到三级医院专家的会诊服务。

三圣乡的丁奶奶,因咳嗽、胸痛2月余,步行到三圣乡卫生院看病,医生建议她做个胸部CT,丁奶奶一想到要坐两个小时车到县里去检查,儿女又不在身边,当场就拒绝了,当医生告诉她三圣乡卫生院已经在我们的帮助下,开通了CT扫描业务,而且所有疑难病例均可上传到云平台,请我院的专家会诊,老人家高兴地在三圣医院做了CT,拿到了人民医院影像中心专家的会诊报告。

这只是云平台造福乡村患者的一个缩影,为了成功搭建这一影像云平台,医院领导高度重视,多次召开协调会,医院信息中心及影像中心的专业人员数次下乡到各集团医院,现场测试、现场指导。平台运行以后,影像中心全体人员为保证诊断报

告的准确性与及时性,分工协作,责任到人,加强与各乡镇医院的同行沟通,查体征、问病史,确保报告质量。得益于此,平台上传病例日渐增多,各集团单位的医务人员及病人反响良好,社会影响力日渐增大。

搭建影像云平台是我院建设紧密型医共体的又一重要举措,它由各集团成员单位医院通过云PACS系统接入影像云平台,再由我院影像中心的专家利用卫生公共专网,开展远程会诊工作。在各乡镇医院就诊的患者,除了享有上级医院的优质服务以外,还能通过手机扫描报告单上的二维码调阅云胶片,不但减少了患者来回奔波的劳苦,还省去了群众携带胶片的麻烦。截至目前,我院影像中心已与所有12家集团成员单位实行网络对接,开展远程医疗服务。

平台的搭建使得我院的优质诊断资源下沉,为基层提供更好、更精准的影像诊断服务,各医院也充分利用这一平台开展诊疗工作,为实现“小病不出村、慢病不出乡、大病不出县、康复在基层”的就医格局又迈进了坚实的一步。

(易先满)

康复机器人,助力瘫痪患者站起来



2020年6月,我院引进了瑞士Hocoma(霍科玛)公司生产的智能康复系统机器人,成为全省引进康复机器人的首家县级医院,该品牌康复机器人也是目前湖南省首台。

56岁的郑某是临澧县人,2020年3月不慎跌倒在床下,导致颈部以下四肢及躯体感觉运动缺失,诊断为颈部脊髓损伤并高位截瘫,虽积极治疗但病情未见好转。为进一步恢复肢体功能,于4月28号转入我院康复医学科进行康复治疗。入科时日常生活完全依赖,完全卧床。6月我院引进了HOCOMA下肢机器人,郑某率先进行下肢机器人训练。可喜的是,训练第二天他就有迈步的生活完全依赖,郑某即能够使用助行架步行10米。这一重大进步更加增强了他们全家的信心,坚持做完30天

机器人训练后,郑某双下肢肌力达到了4级,能够在监护下独立行走50米,全家对治疗效果非常满意!目前,郑某恢复得越来越好,生活基本能够自理。

目前,我院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果和效率,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、在站立终末期产生显著的髋关节伸展动作,提高患者的行动能力。

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,随着康复机器人的引进,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。

(陕琴琴)

康复医学科地址:医院北区
康复楼(院内免费摆渡车可直达)

电话:0736—5339056

2020年度我院科研水平再创新高

科研水平不断提高,医院才能得到更好发展。2020年,石门县人民医院教学科研工作再创新高!

申报并通过审批的省卫健委科研课题1个,市科技局获得审批的一般课题1个,指导课题5个,收集科研论文145篇,其中SCI论文一篇,中华牌杂志2篇,收集科研项目68项,获得专利授权一项,申报专利21件!其中重症医学科副主任程刚申报的科研项目《湘西土家族聚居地代谢综合征患者膳食习惯临床研究》获得2020年度常德市科技创新发展专项6万元资金资助(包括常德市科技创新发展专项资金和我院1:1配套专项资金各3万元)。

至此,程刚已执笔完成国家级课题1

项,主持参与省部级课题4项,厅级课题10项,5次荣获石门县科技进步奖,获科研经费资助共计40余万元,发表文章30余篇。李赛媚、王文聪、郭惠萍、龚考玲、李锋等申报的课题获得常德市2020年度科技创新发展指导性计划项目立项,各获得我院1万元专项配套资金资助。

感染科护士长郭琼琼申报的课题《护理+药物+心理》技术在癌症患者生活质量中的应用研究》获2020年度湖南省卫生健康委科研计划项目立项,并获得湖南省卫生健康委2万元专项资金资助。此外,郭琼于2014年申报的湖南省卫生健康委项目《13S护理管理新模式的应用研究》已顺利结题,并获石门县科技进步三等奖。

作为湖南省助理全科医师培训基地以及长沙医学院和益阳医学高等专科学校附属医院,多年来,我院高度重视教学科研工作,加大人才培养力度,以科研带动医院精研学科发展,逐步将医院转变为医疗、教学、科研的综合体,从而提升医院整体综合实力。

为了鼓励医务人员积极开展学术研究,勇于创新,不断探索,医院出台各项措施,全力保障科研工作者的工作效率、节省其宝贵时间。另外,对于申报的课题,医院每年都会按照不同级别的相应比例配备专项经费,还制定并出台了系列科研鼓励和奖励政策,极大地激发了医务人员的科研热情。

(程刚 皮淑爱)

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(二)	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 胸外科 甲状腺外科 皮肤科
名医恭候:刘 斌	名医恭候:蓝 文 伍 君	名医恭候:黄登元 熊寿应	名医恭候:李 剑 向泽林 杨 莉	名医恭候:卞新浩 胡振军	名医恭候:刘 倩 谭传福 谢 彬	名医恭候:梁传亮 王贤奎	名医恭候:王文聪 郑瑞成 顾强健	名医恭候:李赛媚 刘 洁	名医恭候:周美浓 孙海琦	名医恭候:龙朝晖 彭建强
咨询电话:5323112	咨询电话:5323125	咨询电话:5324030	咨询电话:5332600	咨询电话:5323010	咨询电话:5323033	咨询电话:5336450	咨询电话:5324071	咨询电话:5336480	咨询电话:5339289	咨询电话:5323030

2020年度中国科学十大进展

- 1.积极应对新冠肺炎疫情取得突出进展
面对突如其来的新冠肺炎疫情,我国科学家团结协作,争分夺秒,取得了一系列突出进展,为打赢疫情防控阻击战提供了重要的科学支撑。
- 2.嫦娥五号首次实现月面自动采样返回
标志着我国探月工程绕、落、回三步走规划的圆满收官,是中国航天向前迈进的一大步。
- 3.“奋斗者”号创造中国载人深潜新纪录
使我国具有了进入世界海洋最深处开展科学探索和研究的能力,体现了我国在海洋高技术领域的综合实力,是我国深海科技探索道路上的重要里程碑。
- 4.揭示人类遗传物质传递的关键步骤
对理解高等生物DNA复制起始位点的识别提供了新的视角,为解决长期存在的真核细胞DNA复制起始点选择启动问题作出了重要贡献。
- 5.研发出具有超高压电性能的透明铁电单晶
为研制高性能光电调制器、光学相控阵和量子光学器件提供了一种全新的关键材料。
- 6.2020珠峰高程测定
中国和尼泊尔科学家团队开展科技合作,历史上首次共同确定了基于全球高程基准的珠峰雪面高程8848.86米。
- 7.古基因组揭示近万年来中国人群的演化与迁徙历史
该项成果填补了东方尤其是中国地区史前人类遗传、演化、适应的重要信息缺失。
- 8.大数据刻画出迄今最高精度的地球三亿年生物多样性演变历史
利用“天河二号”超算取得突破,将推动整个演化古生物学研究的变革。
- 9.深度解析多器官衰老的标志物和干预靶标
加深了人们对器官衰老异质性和复杂性的理解,为建立针对衰老及衰老相关疾病的早期预警和科学应对策略奠定了重要基础。
- 10.实验观测到化学反应中的量子干涉现象
该研究揭示了该反应在较低能量处,量子几何相位效应仍然存在,并可以被观测到。清晰地揭示了化学反应的量子性。



- 1、药箱
药箱要选用木箱或药店里出售的小药箱,不要拿纸盒子对付。
- 2、备药要看成员的年龄
家里有学龄前的孩子应备一些感冒发烧的药,有学龄期的孩子
- 3、应在正规药店购买
选用小包装药品,便于使用,检查药品的生产文号、批号以及商标和生产厂家、使用说明是否齐全,以保障用药安全。
- 4、家庭用药分类



- 一、樱桃
樱桃不仅仅因为其艳丽、可人的外表才得到大家的喜爱,它所含的营养也非常丰富:既含有碳水化合物、蛋白质,也含有钙、磷、铁和多种维生素。尤其是铁的含量,每100克高达6-8毫克,比苹果、橘子、梨高20-30倍,维生素A的含量比苹果、橘子、葡萄高4-5倍。
- 二、苹果
中医也认为,苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑等功效。加拿大人的研究表明,在试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用,吃较多苹果的人比不吃或少吃的人得感冒的机会要低得多。
- 三、香蕉
香蕉含有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C,以及多种纤维素。因此,荷兰科学家研究认为:最符合营养标准又能让人脸上增添笑容的水果是香蕉。
- 四、草莓
草莓营养丰富,富含多种有效成分,果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质。此外,草莓还含有人体必需的矿物质和部分微量元素。
- 五、猕猴桃
猕猴桃所含的营养成分丰富全面,尤其是它的维生素C含量:每100克的维生素C含量为420毫克,比柑橘、苹果等水果高几倍甚至几十倍。
- 六、山竹
山竹具有降燥、清凉解热的作用,这使山竹能克榴莲之燥热。此



- “一摸鼠标脖子就酸”、“压力太大睡不着觉”、“写字楼的空气浑浊得令人窒息”……不少人有这样不算病的病痛,其实只要细心关爱自己,这些病痛都可消除。
- 一、脖子僵硬难受
1、办公室工作的人群

- 家庭用药要大人小孩分开存放,内服药和外用药分开保存,以免取错。注意密封、干燥、避光,存量不可过多,要定期更换以免过期失效。
- 5、家庭常用药
主要包括伤风感冒药、抗菌药、清热止痛药、抗过敏药、消化药丸、降压片等。
 - 6、根据季节备药
冬春季节应多备一些感冒药,夏初季节应多备一些腹泻药。
 - 7、药品分类应科学
内服药要按人体的不同系统放置:如呼吸系统、消化系统等等。
 - 8、常用的家庭小药箱
目前市民大多选择12寸大小,售价30-50元的家庭小药箱,盛放有序,而且具有干燥防潮功能,便于保存药品,其带锁功能还可防止小孩随意翻动取用。

外,山竹还含有丰富的蛋白质和脂类,对机体有很好的补养作用。

- 七、橙子
橙子几乎已经成为了维生素C的代名词。事实上,它的维生素C和维生素P的含量都很丰富,能增强机体抵抗力。橙子所含的纤维素和果胶物质,可促进肠道蠕动,有利于清肠通便,排除体内有害物质。
- 八、桃
桃是一种营养价值很高的水果,含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B、维生素C等成分。桃中含铁量较高,在水果中几乎位居首位。此外桃还富含果胶,经常食用可预防便秘。
- 九、葡萄
葡萄的含糖量达8%-10%。葡萄中的糖主要是葡萄糖,能很快被人体吸收。此外它还含有多种无机盐、维生素以及钾等。此外葡萄还含有维生素C、钙、磷、铁等成分。葡萄所含营养成分有益脑作用,还可抗血栓形成,预防脑血管和心血管疾病。
- 十、梨
梨是令人生机勃勃、精力十足的水果。它水分充足,富含多种维生素和微量元素碘,能维持细胞组织的健康状态,帮助器官排毒、净化,还能软化血管,促使血液将更多的钙质运送到骨髓。

- 1、动脉硬化病
患者自觉头晕,且经常失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘、四肢发麻。动脉硬化使脑血管内径变小,脑内血流下降,产生脑供血、供氧不足,引起头晕。
- 2、颈椎病
常颈部发紧、灵活性受限、偶有疼痛、手指发麻、发凉,有沉重感。颈椎增生挤压颈部椎动脉,造成脑供血不足,是该病头晕的主要原因。

- 热通宵,之后一睡就是一天,经常连饭都省略了。要不了多久,这些人就会发现自己常打不起精神来,总觉得哪里不舒服,但又说不清哪里不舒服。
- 2、症状解析:
饮食、睡眠、工作、生活没有规律之后,人体的生物节律也就被打乱了,再加上“丰富”的夜生活或者熬夜,白天不爱运动,这些不良的生活习惯很容易导致营养不良、肥胖。
 - 3、健康体检提醒:
定期做微量元素和血脂的检查,看一下自己的营养情况以及所缺乏的维生素。同时,饮食不规律对胃也会造成不利影响,不妨做一个胃部检查。最关键的是,让生活、工作、饮食规律起来。
 - 三、嗓子又干又痒、声音嘶哑、嗓子痛
1、用嗓过度的人
对于教师、记者、主持人、播音员等用嗓过度的人来说,最容易出现的就是咽炎,在冬季还容易诱发慢性支气管炎。
 - 2、粉末对教师造成的伤害



- 一、头晕是老年人的常见病之一,究其原因大致如下:
1、贫血
老人如有头晕、乏力、面色苍白的表现,应去医院检查一下,看是否贫血。健康状态下,老年人体内造血组织的存在量以及造血质和量已经有所下降,红细胞本身的老化,使其对铁的利用率大不如前。因此,老年人如果不注重营养保健,很容易患贫血。此外,消化不良、消化性溃疡、消化道出血以及慢性炎症性疾病的老患者均可继发贫血。
- 2、高血压
高血压患者除头昏之外,还常伴随头胀、心慌、烦躁、耳鸣、失眠等不适。
- 3、心脏病
冠心病早期,症状尚轻,有人可能没有胸闷、心悸、气短等显著不适,只感觉头晕、头痛、四肢无力、精神不易集中、耳鸣或健忘等。此时发生头晕的原因主要是心脏冠状动脉发生粥样硬化,管腔变细变窄,使心脏缺血缺氧。而心脏供血不足,可以造成供血不足,引起头晕。

- 二、对于头晕最好的解决办法还是预防
1、定期检查
老人定期作血压、心电图、脑电图、脑血流图、颈部X线等检查,防患于未然,是极必要的。
- 2、建议老年朋友制定合理的保健方案:
a、戒烟酒,忌生、冷、油腻以及过咸过辣过酸的食物。尤其动物肝、肾、肠等肉食和蛋清、鱼子要少吃。
- b、多食新鲜蔬菜、水果、豆芽、瓜、菜、黑木耳、芹菜、荸荠、豆腐、鱼、虾等。
- c、经常练太极拳有助保持愉快平和的心态;而且太极拳作为一种动作舒缓的体育运动,有活血舒筋的作用。可祛病强身。

- 在所有职业中,粉末对教师造成的伤害是比较大的。粉末主要对肺部造成伤害。对于这类人群,每年进行耳鼻喉科检查是必须做的,老师们重点检查的部位自然是肺部,做胸透或CT都可以,只是CT的价格更高一些,但会更清晰准确。
- 四、站立造成的静脉曲张
1、静脉曲张
静脉曲张主要发生在需要长期站立的工作人员,比如教师、礼仪小姐、商场销售人员等。工作久了,会发现腿上出现细细的“小蚯蚓”,这就是曲张的下肢静脉。
 - 2、症状解析:
长时间的站立姿势,由于重力作用使血液压力作用于静脉曲张,容易引起静脉曲张。
 - 3、缓解病情方法
体检时,长期站立工作人员要注意检查是否有静脉曲张。如果确诊有静脉曲张的现象,一是要尽量少站多坐多活动,二是睡觉时不妨把腿垫高缓解病情,另外睡前用热水泡脚,热敷一下小腿。

石门县人民医院 二十四病区 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 二十八病区 神经内科(二)	石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一)	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(三)	石门县人民医院 三十二病区 神经内科(四)	石门县人民医院 三十三病区 神经内科(五)	石门县人民医院 三十四病区 神经内科(六)	石门县人民医院 三十五病区 感染科	石门县人民医院 三十六病区 感染科	石门县人民医院 三十七病区 感染科	石门县人民医院 三十八病区 感染科	石门县人民医院 三十九病区 感染科	石门县人民医院 四十病区 感染科
名医恭候:唐继明 杨海平 李彩华 李文文	名医恭候:胡建强 肖 南	名医恭候:胡建国 谭 敏	名医恭候:王 浩 刘培浩	名医恭候:李 锋 皮庆军 万 军	名医恭候:朱超纲 周 勇 杨顺屏	名医恭候:唐纯金 高 芬	名医恭候:文海云 周尚昆	名医恭候:陈四清 田泽飞	名医恭候:尹 波 王 祥	名医恭候:龚考玲 唐似锦	名医恭候:李赛媚 刘 洁	名医恭候:李赛媚 刘 洁	名医恭候:李赛媚 刘 洁	名医恭候:李赛媚 刘 洁	名医恭候:李赛媚 刘 洁
咨询电话:5330010	咨询电话:5330139	咨询电话:5335200	咨询电话:5333881	咨询电话:5334569	咨询电话:5335019	咨询电话:5335200	咨询电话:5338521	咨询电话:5324730	咨询电话:5323011	咨询电话:5333003	咨询电话:5333003	咨询电话:5333003	咨询电话:5333003	咨询电话:5333003	咨询电话:5333003