

两场“肾友会”，架起医患连心桥



3月9日,我院血液透析中心和肾病风湿免疫病科分别举办以“人人关注肾健康——吾爱吾肾,知识强肾”为主题的肾脏日活动。

在广慈楼17楼血液透析中心大厅,五十余名病友及家属齐聚一堂,认真聆听了血液透析相关知识讲座,相互交流心得,增强了战胜疾病的信心,场面非常温馨。

我院血液透析中心主任蓝文彪,为了更好地为肾病患者保驾护航。主治医师肖彩霞从专业角度做了《血液透析患者的吃喝玩乐》的专题讲座,让患者了解肾脏病的饮食,特别是高钾和高磷饮食的危害,讲解了血透患者控制水分摄入、降低心力衰竭风险、提高生活质量的重要性,肖医生娓娓道来,详细进行了科普。

在广慈楼16楼肾病房风湿免疫病科室外大厅,50余名肾病患者认真听了一堂科普科,科室主治医师邓林琨向大家讲解肾病患者自我管理。科普课程结束后,护士长覃阿芳现场提问,向回答正确的病友送上纪念品,随后一位病友和一位家属上台分享了治疗经验,获得了大家的掌声和祝福。

科主任蓝文彪提醒病友,慢性肾脏病的预防和及时治疗非常关键,早期发现慢性肾脏病有助于控制疾病进展、提高治疗效果,但人们对慢性肾脏病的认知依然不足,很多人直到有症状才就诊,然而慢性肾脏病和其他肾病不同,大部分病人是没有症状的,尤其是在早期,肾脏损害程度不严重,几乎没有明显的症状,所以,等到出现水肿、泡沫尿、夜尿增多、尿量明显减少等症状时再去医院就诊,这时的肾功能已经出现衰竭,成为一种不可逆的损害。(舒涯)

抗日英雄谱：狼牙山五壮士

狼牙山五壮士是在抗日战争时期,河北省易县狼牙山战斗中英勇抗击日伪军的八路军5位英雄。他们是八路军晋察冀军区第1军分区第1团第7连第6班班长、共产党员马宝玉,副班长、共产党员葛振林、战士宋学义、胡德林、胡福才。

1941年8月,侵华日本军队华北方面军调集7万余人的兵力,对晋察冀边区所属的北岳、平西(今北京西部)根据地进行毁灭性大扫荡。9月25日,日伪军约3500余人围攻易县城西南的狼牙山地区,企图歼灭该地区的八路军和地方党政机关。第7连奉命掩护党政机关、部队和群众转移。完成任务撤离时,留下第6班马宝玉等5名战士担负后卫阻击,掩护全连转移。第6班5名战士坚定沉着,利用有利地形,奋勇还击,打退日伪军多次进攻,毙伤90余人。

次日,为了不让日伪军发现连队转移方向,他们边打边撤,将日伪军引向狼牙山棋盘陀峰顶绝路。日伪军误认咬住了八路军主力,遂发起猛攻。5位战士临危不惧,英勇阻击,子弹打光后,用石块还击,一直坚持战斗到日落。面对步步逼近的日伪军,他们宁死不屈,毁掉枪支,义无反顾,纵身跳下数十丈深的悬崖。马宝玉、胡德林、胡福才壮烈殉国;葛振林、宋学义被山腰树枝挂住,幸免于难。



生姜,相信大家都不陌生,这是日常生活中很常见的一种调味品,做菜还可以达到去腥味的效果,此外生姜

有什么好处呢,本文就来了解一下,当然大家还需要清楚生姜的饮食禁忌。

第一、抗氧化抑制肿瘤 生姜中含有姜辣素跟二苯基庚烷类的化学物质,而这两种物质的机构都有比较强的抗氧化效果,此外还可以清除自由基,可以有效达到抑制肿瘤的效果,而且正是由于其抗氧化的作用,生姜也可以达到抗衰老的效果,老年人多吃生姜的话还可以淡化老年斑。

第二、开胃健脾促进食欲 在夏天人们的唾液以及胃液分泌量是比较少的,因此在夏天经常会出现食欲不振的现象,如果在吃饭前含几片生姜的话,就可以有效达到刺激唾液以及促进胃液分泌的效果,而在这种情况之下可以促进肠胃蠕动,有效改善人的食欲,这也就是老话常吃萝卜夏吃姜的原因。

第三、防暑降温提神

质疏松常识。

“常识”1:骨质疏松是小病 骨质疏松早期的危害为弯腰驼背、腰酸腿疼、身高缩水等,进一步发展可导致胸廓畸形、胸闷气短、脊柱压缩变形、骨折等。对于老年人,骨折轻则影响自身身体机能,重则致残甚至致死,因此,骨质疏松一定要及时治疗,不可小视。

“常识”2:没有症状,不用担心是骨质疏松 很多人认为没有出现腰酸背痛就不是骨质疏松。其实,在骨质疏松早期



骨质疏松,指的是一种代谢性骨病,主要是由于骨量丢失与降低、骨组织结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。对于骨质疏松,大家了解得有限,间接导致很多骨质疏松的“常识”广为流传。今天给大家讲一下几个并不正确的骨

质疏松常识。**“常识”1:骨质疏松是小病** 骨质疏松早期的危害为弯腰驼背、腰酸腿疼、身高缩水等,进一步发展可导致胸廓畸形、胸闷气短、脊柱压缩变形、骨折等。对于老年人,骨折轻则影响自身身体机能,重则致残甚至致死,因此,骨质疏松一定要及时治疗,不可小视。

“常识”2:没有症状,不用担心是骨质疏松 很多人认为没有出现腰酸背痛就不是骨质疏松。其实,在骨质疏松早期

我院成功开展全县首例支气管镜下热消融术

近期,72岁的杨爷爷因咳嗽、气促、咯血半年多来我院就诊,收治到呼吸与危重症医学科34病区。周尚昆副主任医师接诊后,完善检查发现,老人左肺占位性病变并左肺不张。结合气管镜下探查,提示左主支气管被近7厘米肿瘤完全堵塞并越过隆突,考虑致死性大气道梗阻,属于临床危重症,随时可能发生窒息危及生命,需行手术解除梗阻。

术前,杨爷爷合并慢性肾功能衰竭、肾性高血压、肾性贫血,手术难度大、风险高,经家属了解病情和风险后同意手术治疗。科主任王海云副主任医师带领全科上下组织术前讨论,制定详细手术方案和应急预案。在王海云副主任医师、唐纯金主任医师现场指导下,为患者行支气管镜下肿瘤消融术,综合运用高频电刀+冷冻治疗的方法,为杨爷爷重新打通了左主支气管,转危

为安。后续治疗后目前已顺利出院。这是石门县首例支气管镜下热消融术。利用高频电能产生热能原理,作用于组织,使之凝固、坏死、碳化及汽化,同时可使血管闭塞,可止血、切开、切割、摘除肿瘤,常为首选的腔内治疗方式,与冷冻消融技术结合运用,更能优势互补,为患者提供综合治疗方案。特别适用于:1、气管、支气管腔内恶性肿瘤的姑息性治疗。2、气管、支气管腔内各种良性肿瘤的根治。3、各种炎症、外伤、手术和异物性肉芽肿的切除。4、气管镜可及范围的气道组织止血。(周尚昆)

性治疗。2、气管、支气管腔内各种良性肿瘤的根治。3、各种炎症、外伤、手术和异物性肉芽肿的切除。4、气管镜可及范围的气道组织止血。(周尚昆)

介入手术治疗下肢动脉硬化闭塞症患者

67岁男性患者,半年前逐渐出现左下肢疼痛、麻木,间歇性跛行,经过多方求诊,症状未得到明显好转,最近一月发现左足大脚趾稍有发黑,静息及活动时疼痛较前明显加重。

近日,该患者来到我院心血管内科十八病区就诊,通过检查分析,考虑患者为“下肢动脉硬化闭塞症”,已进入第四期坏疽期,俗称为“腿梗”,建议患者住院治疗。

科主任刘倩副主任医师经过病情评估认为诊断已经明确,需要在药物治疗的基础上,行腔内治疗进行血运重建,才能缓解症状,避免病情进一步恶化导致截肢。和家属沟通后,患者本人和家属都同意手术治疗,随后刘倩主任带领介入团队医师在介入室顺利完成择期手术。

术后,患者左股动脉血流恢复,狭窄解除,病人左腿疼痛消失,颜色变红润。下肢动脉支架,能及时有效解除下肢动脉硬化,解除病人疼痛,对患者因下肢动脉硬化而不得不截肢有着绝对挽救意义。

下肢动脉硬化闭塞症指由于动脉硬化造成的下肢供血动脉内膜增厚、管腔狭窄或闭塞,病变肢体血液供应不足,引起下肢间歇性跛行、皮温降低、疼痛乃至发生溃疡或坏死等临床表现的慢性进展性疾病,常为全身性动脉硬化血管病变在下肢动脉的表现。

在我国,下肢动脉硬化闭塞症的发生率约10%。随着年龄的增长,其发病率呈上升趋势,70岁以上人群的发生率在15%~20%。

我院自2012年开展外周血管介入,年手术台数200余台。目前已开展下肢血管腔内成型术、置管溶栓术、支气管动脉栓塞术、肾动脉栓塞术、子宫动脉栓塞术等多项技术。介入手术对患者的手术创伤小,手术切口愈合美观,而且恢复速度快,目前在临床上已经得到了广泛的应用及推广。(唐晴)

全县免费白内障筛查启动

为了让更多白内障患者重见光明,由石门县残联和县人民医院联合组织的2022年度“复明10号”免费白内障手术项目于3月14日启动。

据悉,今年的手术时间预计在4月份。为了方便百姓,术前筛查继续采用医务人员下乡筛查的形式进行。

3月13日,我院耳鼻喉科主任卞新浩带领筛查工作组连夜出发,来到了雁池乡五通庙社区,免费术前筛查第一站将从这里开始。

14日一大早,附近村民陆续来到该社区服务中心,在村干部帮助下,有序进行登记、视力检测、

眼底检查、裂隙灯检查等项目。下午,筛查工作组又马不停蹄地赶到雁池乡政府,继续为附近村民开展免费筛查。截止到下午,医务人员共为雁池乡2个筛查点200多位村民逐一进行了详细检查,为符合手术条件的50余名白内障患者发放了手术通知单。4月份,他们将手持通知单即可来我院进行术前详细检查和免费手术。如果错过本社区的筛查也没有关系,可以直接前往我院耳鼻喉科门诊进行筛查。(陈琴琴)

爱耳日健康科普活动走进三完小

在3月3日全国爱耳日来临之际,我院耳鼻喉科科普团队受邀来到石门县三完小,为该学校三年级300余名学生开展爱耳护耳健康知识讲座。

讲座采取直播课的形式,耳鼻喉科专科医师陈思璇通过丰富多彩的动画视频和临床案

例,向孩子们展示了耳朵的结构和功能,并着重强调科学用耳的重要性以及保护听力的具体方法。精彩的讲解帮助孩子们牢牢记住了这些科普知识,纷纷表示会在生活中爱耳护耳,保护听力。(陈琴琴)

动物咬伤门诊正式开诊

随着人们生活水平的提高,越来越多的人开始养宠物。如果不慎被它们咬伤、抓伤了怎么办呢?

近期,我院急诊科动物咬伤门诊正式开诊啦! 接诊地点:急诊科二楼(门诊楼) 接诊时间:全年24小时无休

接诊范围:各种动物咬伤及各种伤口的处理 接种狂犬疫苗 接种破伤风疫苗 注射狂犬病免疫球蛋白 咨询电话:0736-5323011 0736-5333120(宣传科)

石门县人民医院 十三病区 神经内科	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 老年病内二科	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 乳腺、胸腺、甲状腺外科 皮肤科	石门县人民医院 二十四病区 儿科(一)	石门县人民医院 二十五病区 儿科(二)	石门县人民医院 二十六病区 呼吸科	石门县人民医院 二十七病区 眼科	石门县人民医院 二十八病区 耳鼻喉科	石门县人民医院 二十九病区 神经外科	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 神经外科	石门县人民医院 三十二病区 神经外科	石门县人民医院 三十三病区 呼吸科	石门县人民医院 三十四病区 呼吸科	石门县人民医院 三十五病区 呼吸科	石门县人民医院 三十六病区 呼吸科	石门县人民医院 三十七病区 呼吸科	石门县人民医院 三十八病区 呼吸科	石门县人民医院 三十九病区 呼吸科	石门县人民医院 四十病区 呼吸科	石门县人民医院 四十一病区 呼吸科	石门县人民医院 四十二病区 呼吸科	石门县人民医院 四十三病区 呼吸科	石门县人民医院 四十四病区 呼吸科	石门县人民医院 四十五病区 呼吸科	石门县人民医院 四十六病区 呼吸科	石门县人民医院 四十七病区 呼吸科	石门县人民医院 四十八病区 呼吸科	石门县人民医院 四十九病区 呼吸科	石门县人民医院 五十病区 呼吸科
-------------------	-------------------	---------------------	--------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	---------------------	-------------------------------	---------------------	---------------------	-------------------	------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------



很多女性一旦怀孕之后就会格外小心,生怕动了胎气,常沉溺于卧床。事实上,孕期适当运动极为必要,不仅有利生产,还对宝宝健康有益,散步可

以说是最适合孕妇的运动,在怀孕各个阶段都可。

一、促消化 怀孕后,受孕激素的影响,孕妇胃肠蠕动会减弱,加上逐渐增大的子宫压迫胃肠,容易出现吃撑、消化不良的情况,要是再没有做任何运动,就会出现积食。饭后散步可以加强消化,同时孕妇坚持适当的运动量,既能保持体重,又可提高身体素质,增进体力。

二、易顺产

慢,甚至随着血液而流动,在某个地方发生堵塞。不同年龄的人群都可能被血栓所困扰,可怕的是99%的血栓来的悄无声息,可能检查都查不出来,因此对于血栓发作前的一些症状,一定要了解并引起重视。

1.晨起头晕 有百分之七十的血栓患者,会在晨起的时候出现头晕的症状,因此如果短期内出现多次晨起头晕的症状,要小心是血栓在作祟,应该尽早检查。

2.胸部闷痛 血管中的血栓如果随着血液到了肺部,很可能引发胸部闷痛的症状,这种情况一定要小心肺栓塞。**3.手脚麻肿胀** 如果出现手脚发麻、肿胀等的症状,要小心是血栓导致肌肉缺血或者是脑部血管病变引发的,一定要提高警惕。**4.睡觉流口水** 血栓可能会导致咽喉肌肉功能失调,无法自主控制,甚至出现不自觉流口水的症状,因此如果经常出现睡觉流口水的症状,也要小心是血栓发出的信号。**如何预防血栓发生?** 血栓一旦形成,随着血液流动到哪儿,就可能引发那个位置的堵塞,严重者还可能危及生命,因此预防血栓一定要提上日程。

1.多喝水 适当的增加水的摄入,不但能促进血液的循环、新陈代谢,还能起到预防血栓的效果。**2.适当运动** 定期的进行适当的运动,能够促进人体血液的循环,还能增强个人免疫力,控制体重等,对于预防血栓也有大好处。**3.少吃高脂肪食物** 尽量减少高脂肪食物的摄入,避免体内脂肪含量超标,甚至引发血栓。**4.多穿宽松的衣物、鞋袜等** 衣服、鞋袜等尽量穿着宽松点,不然可能会导致血液循环不顺畅,甚至导致形成血栓。



现在的快节奏生活,很多人都会忽视早餐这一环节,这种做法是不正确的。要知道,不吃早餐的危害还是很大的。

1.不吃早餐容易胖 很多人为了减肥就不吃早餐,却不知道,不吃早餐更容易发胖。因为不吃早餐,午餐会因为饿而进食更多的饭量。因此,在此循环之下,反倒不能达到减肥的目的,还会变得更胖。**2.不吃早餐让抵抗力变差** 不吃早餐的人势必不能在早上为身体补充足够的营养,会更容易出现眩晕、乏力的情况。而这不仅会影响到你的学习、生活以及工作的状态,也会让身体的抵抗力变得更差,不益于身体健康。**3.不吃早餐容易便秘** 做到按时吃早餐的人,身体会自然而然的产生一种胃结肠反射现象。而对于经常不吃早餐的人来说,身体很容易因为胃结肠反射作用而失调,被便秘所困扰。**4.不吃早餐容易导致低血糖** 经过一个晚上的消耗,身体里的营养已经被消耗的差不多了。这个时候,身体的血糖浓度是属于偏低的状态,如果不及时吃点早餐来补给的话,身体里的血糖浓度就会偏低,有时会出现四肢乏力、精神萎靡、心慌等不适症状,影响正常的工作与生活。

综上所述,不吃早餐的危害还是挺多的,那么,早餐应该吃些什么呢?下面就来简单列举一二。**1.补充蛋白质** 人体需要补充足量的蛋白质,以应对正常的工作与生活,而早餐是补充蛋白质的一大主要时刻。这个时候,大家可以多吃一些肉类、蛋类和乳类的食物,比如豆浆、鸡蛋和牛奶,以为人体补充足量的蛋白质。正如大家所说,早餐是一日里的第一餐,大家不仅要吃得饱,吃得好也是很重要的。像面包+牛奶+水果的搭配就很不错,不仅补充了蛋白质的量,也有水果来帮助消化,让你在早餐后可以吃的健康,做到营养均衡!**2.多吃水果** 水果中不仅有充足的水分,里面还富含多种维生素,对补充人体营养是很不错的。而且,大家在早餐时间里多吃水果,对消化也是很有帮助的。至于有什么推荐的水果,像香蕉、苹果、芒果等都是适合在早餐时间食用的。

程。**1.多喝水** 适当的增加水的摄入,不但能促进血液的循环、新陈代谢,还能起到预防血栓的效果。**2.适当运动** 定期的进行适当的运动,能够促进人体血液的循环,还能增强个人免疫力,控制体重等,对于预防血栓也有大好处。**3.少吃高脂肪食物** 尽量减少高脂肪食物的摄入,避免体内脂肪含量超标,甚至引发血栓。**4.多穿宽松的衣物、鞋袜等** 衣服、鞋袜等尽量穿着宽松点,不然可能会导致血液循环不顺畅,甚至导致形成血栓。

石门县人民医院 二十九病区 神经外科	石门县人民医院 三十病区 神经外科	石门县人民医院 三十一病区 神经外科	石门县人民医院 三十二病区 神经外科	石门县人民医院 三十三病区 呼吸科	石门县人民医院 三十四病区 呼吸科	石门县人民医院 三十五病区 呼吸科	石门县人民医院 三十六病区 呼吸科	石门县人民医院 三十七病区 呼吸科	石门县人民医院 三十八病区 呼吸科	石门县人民医院 三十九病区 呼吸科	石门县人民医院 四十病区 呼吸科	石门县人民医院 四十一病区 呼吸科	石门县人民医院 四十二病区 呼吸科	石门县人民医院 四十三病区 呼吸科	石门县人民医院 四十四病区 呼吸科	石门县人民医院 四十五病区 呼吸科	石门县人民医院 四十六病区 呼吸科	石门县人民医院 四十七病区 呼吸科	石门县人民医院 四十八病区 呼吸科	石门县人民医院 四十九病区 呼吸科	石门县人民医院 五十病区 呼吸科
--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------