

健、康复、教学、科研于一体的县域三级综 合医院,系全国百佳医院、全国百姓放心示 范医院、全国县级百强医院、全国模范职工 之家、全国精神文明建设工作先进单位,是 全国首批县级公立医院综合改革试点医 院、国家卫健委全面提升县级医院综合能 力第一阶段重点医院、湖南省助理全科医 生培训基地、长沙医学院和益阳医学高等 专科学校附属医院。医院占地256亩,建筑 面积 11.2 万m², 业务用房面积 9.4 万m²; 编制床位 1200 张,开放床位 1413 张;临床 医技科室 44 个;在职职工 1433 人,其中主 任医师等正高职称17人、副主任医师等副 高职称112人;年门诊量约60万人次,年 出院病人约6万人次。2017年底通过湖南 省首批县域三级综合医院评审,综合实力 位居湖南省县级医院前列。我院于2016年

我院是湘西北地区集医疗、预防、保 成为湖南省首批助理全科医生培训基地, 已累计招收 135 人,2019 年被评为湖南省

优秀培训基地,培训质量居全省前列。

根据《湖南省卫生健康委科教处关于 做好 2022 年度助理全科医生培训招收工 作的通知》文件精神,我院 2022 年拟向全 省招收助理全科医生培训学员 19 名

●招收对象及要求

临床医学类专业全日制高职高专(专 科)毕业、拟从事全科医疗工作或已在基层 卫生医疗机构从事医疗工作, 符合以下条 件且未取得临床医学执业助理医生资格证 者均可报名:

(一)热爱医疗卫生事业, 遵纪守法, 具 有良好的思想政治素质和业务技术素质; (二)个人自愿申请,并承诺全过程、全

(三)所在单位(限已从事医疗工作的 人员) 需出具同意委派对象参加培训的书

●招收程序

O报名方式

报名人员于 4 月 20 日 --6 月 30 日起 登录湖南省卫生健康委科教信息平台 (https://hunan.wsglw.net) 进行线上自 主报名,报名流程详见指引。

00、14:30-17:30) 到石门县人民医院科教 部(教学楼2楼)进行资格审查,需查验以

1. 身份证原件及复印件(正反面); 2. 学历证书原件及复印件(应届毕业 上可由学校开具学籍证明, 待取得学历学 立证书后补全相应信息);

3. 中国高等教育学生信息网的学历 (学籍)认证报告单: 4. 单位人(已有工作单位的医疗工作

人员) 需有所在单位出具同意培训意见书 并加盖公章。

5. 一寸近期免冠照片 3 张。

〇考试考核 资格审查合格人员进行考试考核,理

论入学考试为全省统考。 1、笔试:

1. 时间: 2022 年 7 月 12 日(具体时间 省卫健委确定后再公布) 2. 地点: 石门县人民医院北区教学楼

楼学术报告厅 4. 按笔试成绩从高到低排序,按1:1.5

录取比例进入面试环节。

1. 时间: 2022 年 7 月 13 日 14:30 2. 地点: 石门县人民医院康复楼三楼 QQ 群: 798166557

3. 面试内容: 自我介绍、操作技能考试 4. 成绩合成

按笔试成绩占70%、面试成绩占30%的 比例合成考试综合成绩, 将综合成绩从高 到低排序,按录取比例 1:1 等额确定录取

入培体检:录取学生需进行体检,未按 时体检者视为自动放弃。

时间: 2022 年 7 月 14 日 8:00

地点: 石门县人民医院行政楼三楼体 检中心,体检费用自付,体检合格后确定为 拟培对象,体检不合格者,依次替补。

5、录取与公示:按照公平公正、双向选 择、择优录取的原则,依据志愿顺序和考试 考核结果录取,同等条件下贫困县学生及 应届毕业生优先。医院对拟录取人员进行 公示,公示时间3天,无异议后将名单上报 省全科医生培训管理办公室,由我院发放 培训通知书。招录如有缺额,由省全科办调

严格按照《助理全科医生培训标准(试 行)》开展培训(采取全脱产连续培训方 式),总时限为2年。

●学员待遇

按湖南省卫生计生委等六部门《关于 印发湖南省助理全科医生培训实施方案 (试行)的通知》(湘卫科教发[2016]13号文 件)执行,本院提供免费住宿。

石门县人民医院科教部电 0736-5323078

联系人电话

喜看石门新变化

退休支部开展主题党日活动

党日活动,参观石门县文化长廊。

4月21日,我院党委副书记、副院长杜谋元,党委委员、副院 长曾红兵带领退休一、二支部30余名退休老党员开展4月份主题

老党员们在参观文化墙,了解石门历史的过程中相谈甚欢,不

活动结束后,老党员纷纷表示这样的主题党日活动要多多开

仅对石门红色文化历史加深了印象,老朋友们在一起也很开心。

展。尽管作为退休党员,他们坚持退休不退岗,退岗不褪色的心态

曾院长在参观途中,现场为老党员们讲党史故事。

皮老师:13511183162 黄老师:13974249090

唐老师:13077223368

我院 2022 年助理全科医生学员报名

松明,院长张波带领全体班子成 员及部分职能科室主任来到口腔 科全体医护人员在会议室集合, 科,对科室就诊环境、设施设备、 开展汇报和讨论。口腔科主任王 人力资源、服务流程等情况进行 伟对科室整体情况进行了详细介

4月21日下午,党委书记熊

长沙医学院附属石门医院

现场调研。

随后, 所有参与调研及口腔

出了很多意见和建议,氛围热烈,

议,表示将全力支持配合科室,指 导帮助解决工作中难题和问题。

的巡访很成功,大家本着医院、学 科发展的高度出发,集体问诊把 术包括颌面良恶肿瘤切除术等技 脉,暴露了问题,拿出了药方,有 术。 热情,有责任感,令人欣慰鼓舞。 但是,面临问题,我们不能逃避, 要凝心聚力,拧成一股绳,把石门 定解决方案,尤其在服务流程优 化再造、成本核算管理、人力资源 合理配置、品牌营销宣传等方面 重点抓好落实。

时不我待,只争朝夕。学科发



问诊,把脉!这次寻访不简单!



绍,分析了面临的优劣势以及机 会,找出了内部管理和服务中存 在的问题,同时,也提出了积极的

位,谈了个人感受和体会,特别是 明。口腔科独立成科近30年以 在科室管理和学科发展方面,提来,人才梯队完整,特色技术成 熟,设施设备先进,是湘雅口腔医 熊书记最后点评指出,今天 腔种植牙、美牙修复、牙周及粘膜

县人民医院口腔科品牌打造得更 多个牙的缺失,还是全口牙的缺 亮。他要求党政办迅速列好问题 失,都具有丰富的种植修复临床 清单,根据分类由各分管领导制 经验,有效的保证种植修复的高

疾病治疗、口腔正畸、颌面外科手

兴趣小组活动开展如火如荼

家庭"的文化内涵更加深入人 良好反响。 心。今年以来,院工会积极组织 文体活动,目前,已经组建球类、 员人数已超过700人。

随着队伍壮大,各兴趣小组 乐;

让员工"快乐工作,幸福生 3月份,书法小组开展以

推动职工兴趣小组建设工作,支 组员开展了夹山寺紫和寺登山

趣小组 18 个,各类兴趣小组成 外滩沿河马路来个 10 公里长 乒乓球室、棋牌室、书画室等,舞

活动也精彩纷呈,各兴趣小组相 乐器和唱歌兴趣小组不仅 人医大家庭成员加入! 继组织了各式各样的活动,让员 组织组员进行乐理知识的培训, 工在认真工作的同时,也能够感 还坚持每周授课和练习相结合, 梦想和热情,来吧! 有趣的灵魂

游泳兴趣小组联合石门县 活"一直是院党委的奋斗目标,"春的讯息"为主题的书画作品 游泳协会在千柳庄开展第一次 要让"一支军队、一所学校、一个 征集,并通过线上展出,取得了 户外游泳活动,在宽阔的澧水

游泳、舞蹈、瑜伽、乐器、唱歌、书 员晨跑、夜跑活动,大家三五成 程,目前正在积极改建中,里面 画、垂钓、跑步、登山、棋牌等兴 群,或相约体育场慢跑,或齐聚 设有舞蹈室、瑜伽室、健身操室、

跑,用自己的方式展示跑步的快 蹈、瑜伽、健身操兴趣小组的活 动也将会如期开展,期待更多的



扶对接助基层医院·



从基层实际需求出发,推动优质医疗资源下 新铺镇卫生院、易家渡镇卫生院、皂市镇中心卫 沉,提升基层医疗技术水平,这是我院作为人医 生院、白云镇卫生院指导医疗护理工作,做好帮 医疗集团牵头单位一直努力的方向。今年以来, 扶对接。 我院已经先后到达多个成员单位开展对口帮扶 此次医联体帮扶对接是促进优质医疗资源

生院及磐石医院,开设了人医专家门诊,专家们 服务带到基层,提升基层医疗技术水平,逐步解 每月按当地赶场日来坐诊,让患者在家门口就能 决基层百姓看病难的问题。后续,我院将会持续 够得到上级医院的专业诊疗服务。

29 病区、30 病区、心血管内科 19 病区、呼吸内科 让医疗资源"多跑路",让患者"少跑路"。 33 病区四个专科的负责人下沉基层,分别前往

下沉,深化医改的重要举措。通过上级医院技术 在楚江医院、所街乡卫生院、蒙泉镇中心卫 帮助、教学查房、专家门诊等方式,把优质的医疗 对接成员单位对口帮扶走访工作,上山下乡不遗 仅 4 月 11 日至 15 日, 我院就有神经内科 余力,专科对接一对一,不断深入推进帮扶工作,

万紫千红的春季,户外踏青成了大家 的必备活动。但是踏青也应留意虫咬伤。 近日,我院皮肤科就接诊了数十例虫咬伤 患者,经过专业处理,伤口疼痛、红肿等

据皮肤科统计,就诊的大部分患者都 素进一步渗透扩散。 是被蜜蜂、跳蚤、蜘蛛等咬伤。还有部分是 被蜈蚣、其他不知名毒虫等咬伤。

除了蜜蜂、蜘蛛,清明时节也是蜱虫 施救时机。 危害的高峰期,历年来已发生多起蜱虫叮 咬人致死事件!蜱虫可携带83种病毒、14 种细菌,常附着在人体的头皮、腰部、腋

窝、腹股沟及脚踝下方等部位。 皮肤科专家提醒,每年4到10月都 运动鞋。 是昆虫繁殖活跃期,由于很多野生的昆虫 携带多种病毒,人被叮咬后,轻则伴有发 品,甜食及含糖饮料要密封保存。 热头痛、恶心呕吐,严重时则容易引起并 发症,潜伏期达4到20天。

被虫咬伤后应如何处理?

1、首先要保持冷静,尽快脱离危险环 境,保护皮肤裸露部位,特别是头颈部。 2、若是蜂蜇伤,轻微的患者应立刻用

3、重症患者如出现:心慌、头晕、昏迷 等,应立即拨打120,就近医院处理,赢得

针头挑拨或者胶布粘贴取出蜂刺,延缓毒

如何预防虫咬伤?

清明假期即将来临,户外活动时我们 该怎么预防电咬伤?

1、穿长衣长裤,保暖透气,合脚防滑 2、禁抹香水、发胶和其它芳香化妆

3、过敏体质要慎行,必要时带好抗过

石门县人民医院 七病区 泌尿外科

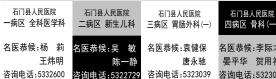
石门县人民医院 八病区 神经外科

石门县人民医院 九病区 重症医学科(ICU) 十病区 胃肠外科(二) 血管 烧伤整形外科 名医恭候:康 健

十一病区 肝胆外科

名医恭候:刘 斌

承印单位:石门县宏利达印刷厂



石门县人民医院 石门县人民医院 名医恭候:袁健保 名医恭候:李际才 名医恭候:李赛媚 <mark>名医恭候:邓慧萍</mark> 名医恭候:杨 军 名医恭候:张云波 名医恭候:程 刚 唐永驰 晏平华 贺用礼 咨询电话:5323039 咨询电话:5323056 咨询电话:5323069 <mark>咨询电话:5323071</mark>

五病区 产 科 刘 洁

石门县人民医院 六病区 妇科(一) 陈静

咨询电话:5323082

文小波 邱 勇 曾 汨

咨询电话:5323083 咨询电话:5323091

名医恭候:王照红 李敏杰

咨询电话:5323106 咨询电话:5323112

拉肚子也就是腹泻,根据病因的不同,治疗方法略有

如果是细菌感染引起需要通过便检,选择对敏感菌

不同;首先都需要对腹泻这个症状进行治疗,可以服用止 泻药物,如蒙脱石散;根据病原体的不同,再相对选择药

有针对性的抗生素,临床上较常用具有广谱抗生素沙星

类,如诺氟沙星等;对于病毒感染引起的腹泻,多属于自

限性疾病。一般 7-10 天就可以自愈,只需对腹泻进行治

疗,同时可以使用抗病毒药物进行治疗。再有就是由于腹

泻引起的脱水的对症治疗,可以通过口服补液盐进行补

水。对于严重的脱水,需要进行静脉注射糖盐水矫正。对

于食积停滞引起的腹泻,在止泻治疗的同时还需要注意

调理肠胃,可以服用益生菌或鸡内金散等。

更精准! 更有效! 这项检测让更多宝宝们收益!



以下儿童的第三大死因,为遏 制细菌耐药、实现精准医疗,我 院检验科的鼎力配合下引进了 六项呼吸道病原体核酸检测,

呼吸道感染分为上呼吸道 感染和下呼吸道感染,主要由 细菌和病毒引起。六项呼吸道 病原体核酸检测试剂应用实时 荧光 PCR 检测技术,通过荧光信 号的变化实现样本中呼吸道病 原体核酸的快速检测。

测具有以下意义

1、一次性检测六种常见病 原体,时效性高,防止漏检;2、指 导精准用药,减少耐药发生;3、 具有快速便捷、高特异性、高灵 敏性的优点,是临床病毒学检测 的"金标准"。4、帮助患者缩短治 疗周期,降低医疗费用。

1、甲型流感病毒:可引起世

界性人流感大流行。 2、乙型流感病毒:可引起季

节性流行和爆发。

的首要因素,主要表现为高热。 鼻炎、咽喉炎,可发展为细支气

4、肺炎支原体:感染后可引 起支原体肺炎。

5、人鼻病毒:鼻病毒毛细支 气管炎与学龄前儿童喘息和哮 喘的发展息息相关。

上、下呼吸道相关病原体感 染的儿童及成人患者,重症合并 症的患者、免疫缺陷患者等。

在我国,需要植入心脏起搏

石门县首例抗核磁心脏起搏器植入术在我院成功开展



核磁起搏器领域的空白。

近日,超声影像科再次独立完成超声引导下甲状腺结节

21岁女患者,因发现颈部包块1月余,行超声检查发现

甲状腺微波消融技术是在超声引导下将一根专用的微

波消融针经皮精准穿刺到甲状腺结节内,组织内极性分子在

微波场的作用下高速运动,互相摩擦,短时间内产生大量热

量,使肿瘤细胞在高温下坏死变性。术后坏死的结节随着时

间会逐渐被吸收,从而体积缩小甚至消失,可达到只消融结

特点:①微创无痛不留疤:手术过程无痛苦,创口小,不影响

美观;②手术不切除甲状腺,能最大程度保护甲状腺功能;③

手术快捷:患者在接受手术后 24h 内便可离院,不影响正常

工作和生活;④手术安全:局部麻醉,手术精细,不伤及正常

组织;⑤技术先进,成功率高,术后恢复快,并发症少。

甲状腺结节微波消融术相比传统手术具有以下优点及

微波消融术并取得圆满成功,该项技术开展以来,不断学习

甲状腺右侧叶囊实性结节,直径约31mm,开放性手术切除会

在脖子上留下难看的疤痕,影响美观,但如果放任不管,又怕

结节癌变。最后,经多学科讨论确定了为其实施微创手术

新思路,改善治疗方法,做到最大程度保护患者。

甲状腺微波消融术解决这一难题。

节,尽可能不损伤正常组织的目的。

患者系老年男性,因"乏力、

反复黑朦 5 年余"入院,完善相关

检查后诊断为:心律失常:二度二

近日,心血管内科十九病区 电生理团队成功开展石门县首台 最新一代兼容核磁起搏器(CE3.

经电生理团队讨论,综合考 密的"司令部"。这套系统就像指 虑患者年龄、基础疾病以及未来 经过充分沟通后选择为其植入最

搏器植入指征。

科电生理团队尹祥副主任医师、 江东主治医师完成。为了患者获 得更多远期受益, 术中在 X 线持 续透视下对心室、心房起搏电极 位置进行了细致反复调整,得到 了理想的感知阈值与起搏阈值参 数。手术采用局麻,全程顺利。

心脏是推动全身血液循环的 "发动机",心跳不止,生命不息。 人们常惊叹于心脏小巧的身躯却 拥有着强劲动力和持久耐力,却

不了解心脏内隐藏着一套重要的 "电传导系统",它才是心脏最精 器的患者多为65岁以上中老年

挥员,能够规律地产生或快或慢 肌,从而控制心脏跳动的频率使 共振 (MRI) 检查, 比如脑血管疾 如果此系统因疾病损害或年 关节疾病等。由于普通心脏起搏 长老化出现"怠工、罢工"等情况, 器含有磁感应金属成份, 因此在 将直接导致心脏工作异常,甚至 停工。临床上最常见的"病态窦房 结综合征"就属于心脏"电传导系 统"的病变,多与年龄相关,好发 于中老年人群。出现这种情况,就 代发放电脉冲刺激信号, 使心脏 检查。对于合并有多种疾病、未来 诞生以来,心脏起搏器应用于治 疗缓慢性心律失常取得了极大成 功,挽救了无数患者生命并提高

全市首例! 我院完成单孔腹腔 镜下腹股沟疝修补术(单孔 tep)



"李医生,你确定我手术完成了吧?我明明 还减少了切口感染几率。总的来说,单孔腹腔镜 是右侧腹股沟的疝气,现在只有肚脐下有一个 创伤小、出血少、并发症少,而且患者几乎不留瘢 小伤口啊。"指看肚脐下方一个约 2cm 的小切口, 痕,术后不用拆线,縮短了术后住院及康复时间, 王伯产生了质疑。

管床医师李涛耐心为刘大伯解释, 手术已 天就可以出院。半信半疑的刘大伯根据医生的 会严重影响生活。 提示,鼓起肚子试了试,原来腹股沟的疝气果然 没有再滑出来,看来手术真的很成功!"这就好 行诊断,不可迷信偏方或置之不理,若耽误最佳 这就好,没看到明显伤口,我的病就治好了,太 的治疗时机,可能会造成小肠坏死、肠梗阻等严 感谢医生了!"

近日,胃肠外科(二)10病区在微创技术中

孔腹腔镜下腹股沟疝修补术 (单孔 tep)"。经过治疗,患者王伯的右侧腹 股沟疝气完全治愈,并在术后48小 时顺利出院。该手术的成功开展在全 省都属于前列。标志着我院在完全腹 膜外疝修补(TEP)领域实现了新突 破,外科微创治疗领域又迈上了新台

十病区主任康健介绍,传统的腹 腔镜手术,需要在下腹打三个孔进行 操作;目前我们采用的手术只需在患 者的肚脐下方切开一个小切口,不仅 最大限度减轻了患者术后的疼痛感,

为患者节约了费用。

腹股沟疝是常见的外科疾病。得了疝气,外 经做完,而且很成功,这是目前先进的单孔腹腔 科手术是唯一有效的治疗手段。就像一件衣服 镜下疝气无张力修补术,切口小、出血少,第二 破了,总得要补起来的,否则破洞越来越大,最終

患了疝气一定要引起重视, 尽早到医院进 重后果。

(陕琴琴、李涛)

十五病区 痔瘘专科 十六病区 老年病 內分泌科 十七病区 眼耳鼻咽喉科 十八病区 心血管内科(一) 名医恭候:蓝 文 名医恭候:黄登元 <mark>名医恭候:李</mark> 剑 名医恭候:卞新浩 名医恭候:刘 倩 名医恭候:梁传亮 <mark>名医恭候:王文聪</mark> 名医恭候:李赛媚 名医恭候:周美浓 名医恭候:龙朝晖 名医恭候:胡建国 熊寿应 伍 君 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

石门县人民医院 石门县人 民医院 十九病区 心血管内科(二)

王贤奎

二十三病区 胸外 乳腺 二十六病区 儿科(一)

石门县人民医院 石门县人民医院

抗日英雄谱: 马本斋

马本斋, 中国 共产党党员,河北 沧州献县人。抗日 战争时期八路军冀 中军区回民支队的

英雄。

1937年7月, 全国抗战爆发后, 马本斋在家乡组织 回民抗日义勇队 奋起抵抗日本侵略 军。1938年4月率 队参加八路军,所 部改编为冀中军区

创建人, 抗日民族

回民教导总队,任 总队长。1939年,回 民教导总队改编为 民支队,任司令员。 1942年8月,回民 支队奉命到达冀鲁 豫抗日根据地,马 本斋被任命为冀鲁 豫军区第三军分区 司令员兼回民支队 司令员。马本斋作 战勇猛,身先士卒,

在回民支队和广大 群众中享有很高威 望。改编后的回民 支队, 在马本斋的 率领下,战斗力不 断提高, 队伍发展 到 2000 多人,成为 一支能征善战的抗 日劲旅。

从 1937 年至

1944 年,马本斋率 领回民支队, 不惧 牺牲,浴血作战,奋 勇杀敌, 经历大小 战斗870余次,歼 灭日伪军 3.6 万余 人,在广阔的冀中 平原和冀鲁豫大地 上,所向披靡,屡建 战功, 打得日本侵 略军闻风丧胆。

1943 年底,马 本斋在率部参加冀 蚕食战斗中, 颈后 长了毒疮。由于战 事繁忙, 加之缺医 少药,未能及时治 疗,不久病情加重。 1944年1月底,回 民支队奉命开赴延 安。出发前,他抱病 为部队作了最后一 次动员, 叮嘱同志 们"跟着毛主席,抗 年42岁。

调整饮食习惯可以帮助瘦身,但是减肥的人晚上 最好怎么吃呢?

想要瘦身燕麦片是很不错的选择, 这是因为在燕 麦片当中含有大量的膳食纤维,而这些物质可以帮助 促进肠胃蠕动。此外,在食用这些食物之后很容易产生 饱腹感,还可以减少食物的摄入量,对于减少热量可谓 是双管齐下。

苹果是生活中非常常见的一种水果, 不仅可以帮 助身体提供充足的营养物质,还可以帮助达到减肥的 效果,有相关研究发现,每天只需要吃一个苹果就可以 阻止体重增加,如果在吃饭之前可以吃一个苹果,对于 控制热量摄入有很大的帮助, 而且还可以帮助补充身

蛋类食物当中含有较高的营养物质, 尤其是蛋白 质的比例是非常高的,正常情况下人体消耗蛋白质所 需要的能量要远远大于蛋白质本身提供的量,因此多 吃蛋白质可以帮助消耗多余的热量并达到减肥的效 果。在饮食上增加蛋白质的摄入量还可以产生饱腹感, 也可以减少热量的摄入。

上火仅仅是因为

在日常生活中很多人都会有 就让我们具体了解一

上火的情况出现,每个人的体质

不一样所以说上火的表现也是不

可留

是轻

疾微

吃辣吗?



生活上有很多人都喜欢吃

辣,甚至是无辣不欢,顿顿都要吃

辣椒否则会感觉食物没有味道,

辣味会刺激人的味蕾, 让人胃口

大开, 但是如果吃过多的辣椒就

容易刺激肌肉,增加血液循环,所

以说经常吃辣椒的人会出现便秘

的情况,甚至会导致痔疮的发作,

肠胃不好的人尽量不要吃过多的

辣椒,否则会对肠胃造成严重的

天天都在忙碌中度过, 所以说人

们一旦忙起来就会忘记喝水,可

能一天也喝不上一两杯水,如果

说平时喝的水过少身体缺水的状

态下就会影响到人们身体的新陈

代谢,这种情况会出现上火的情

况,那我们平时就要多注意补充

水分,等到新陈代谢正常的时候,

有这里那里的不舒服,有些不 按肝脏周围,有发胀的感觉, 需赶紧去医院检查。

医院神经科诊治。

顽固性咳嗽

人们生活压力过大,工作忙,

多,如果不注意就会影响治疗的效果, 下面一起来着重的来了解风湿病人生 活需要注意的方面。

有的人嘴

角上火,

嗓子上火

系。今天

一下上火的原

经常出现。当身体出现不适

时,我们就要注意了,有可能

就是疾病的前兆。

视力减退

刺激。

适一下子就过去了,有些不适 十有八九是肝脏出了问题。

风湿病人生活的环境是有一定的 要求的,比如说要在通风向阳的房间, 不能睡在地上或者是风口的地方,另 外,还要特别注意保证正常的作息时 间,早睡早起,并且保证每天睡眠时间

也是十分的 人因为身体

在自己能够承受的范围之内进行适量

的活动和锻炼,也可以选择散步等消

耗小的一些活动,坚持锻炼可以活动

关节,保持关节活动度,促进血液循

环,延缓病情等,如果有条件的话还可

以请专业的医生进行每天有必要的物

理按摩,对病情恢复是有一定的好处

上火的情况就会自然的缓解了。

三、吃零食太多

风湿病

风湿病人饮食方面要注意清淡为 主, 多吃一些富含维生素多一点的绿 色食物,多吃一些新鲜的水果等,不要 这样是不对 加应该少吃,吃多了对于病情不但没 的,不能因为 有任何的帮助,反而会加重。 有风湿病就一直躺在床上不动弹,要

最佳时机。

多配合患者的病情,给予一些有利于 病情的食物,另外,患者本人也应该多 注意,一定要保持积极乐观的好心态, 以及做一些力所能及的运动。

与寒冷潮湿有着密切的关系, 所以说

风湿病不管什么时候都要防寒,保暖,

防潮湿等等,另外,可以采用各种防护

用具,保护四肢,这样可以有效的避免

病情的加重,出汗后应该马上擦干,避

免风寒入体, 夏天也是病情相对缓解

的时候,这个时候也是治疗风湿病的

要的例子,一旦便秘就会引发痔

很多人都有吃零食的习惯 五. 吃甜食讨多 比如说吃瓜子,薯片,吃这些东西 可以满足口味,也可以打发掉无 聊的时间,但是喜欢的零食都是 属于比较咸的,所以说吃多了再 喝水过少自然就会容易上火,经 常吃这些食物的话会导致口腔黏 膜受到损伤,从而出现发炎的状 些糖分过高的食物。

些干果容易导致口腔溃疡。

生活中有很多人喜欢吃肉, 无肉不欢,如果吃太多的肉类容 易造成嗓子发炎,还会出现上火 的情况, 呼肉过多减少蔬菜的摄 入量就会导致体内缺乏维生素, 严重的还会出现牙龈出血,口腔 溃疡的情况,如果有消化不良还 会造成便秘。我身边就有很多这

况,特别是过节的时候吃多了这

疮的发作。

虽然短时间让人心情预约,但是 致痤疮的发生,很多喜欢吃甜食 的女性皮肤都不是很好, 其实这 就是上火的表现,尽量不要吃-

对于人为什么上火的相关介 绍和大家介绍过了, 熬夜会影响 人体的正常代谢,所以说早发现 中应该多吃一些新鲜的水果和蔬 体育运动,避免熬夜,身体休息好 了再加上营养跟上。自然火气就

在生活中,我们身体常常 脏功能衰弱的先兆。如果按一 可能是心脏病或肺病的信号, 进。

通常顽固性咳嗽连续两 且伴有心慌、情绪激动、手发 涩,看不清东西,这可能是肝 周以上,又找不出病因时,很 颤等,有可能是甲状腺机能亢

引起胃痛的原因有多种, 如果你近期突然胃口大 如急慢性胃炎、胃痉挛、十二 眼皮越来越厚重,还忽然 开,但体重却随着进食的增多 指肠溃疡等。但不要把心脏病 有些下垂,早晨轻,晚上重。应 反而减轻,排尿量也随着喝水 的先兆当成了胃病。其实,与 警惕重症肌无力与颅内动脉 次数的增加而明显增多,建议 一般的胃病不同,心脏病引起 唇舌感觉麻木,饮食量减 瘤。如果你的眼睑下垂是一侧 你马上去医院检查,你可能患 的胃痛很少会出现绞痛、剧痛 少,身体日渐消瘦,这是胰腺 性,突然瞳孔散大,应立即到 上了糖尿病。还有一种现象: 以及压痛,一般只有一种憋闷 经常吃了饭没有多久就又感的感觉,有时伴有钝痛、火辣 觉饿了,但人却明显消瘦,而 辣的灼热感及恶心呕吐感。

> 石门县人民医院 口腔科 医疗美容科

名医恭候:何 琪

名医恭候:朱珊珊

石门县人民医院 十三病区肾病风湿免疫病科 石门县人民医院

石门县人民医院

胡振军 谭传福 谢 彬

石门县人民医院 石门县人民医院 石门县人民医院 二十病区 骨科 (二) 二十一病区 产科 VIP 区 二十二病区 妇科 (二) 毛炳焱 丁原 胡志喜

甲状腺外科 皮肤科 刘 洁 孙海琦 顾强健 郑骥成 咨询电话:5336480 咨询电话:5339289 咨询电话:5323030 咨询电话:5330139

名医恭候:胡建国 遭 敏 咨询电话:5335200

石门县人民医院

石门县人民医院 石门县人民医院 战到底!"同年2月7 二十七病区 儿科(二) 二十九病区 神经内科(一) 三十病区 神经内科(二) 日, 马本斋在山东 莘县不幸病逝,时 唐似锦

功能在逐步衰退的信号。

刘培华

石门县人民医院 名医恭候:龚考玲 名医恭候:王 浩 名医恭候:李 锋 名医恭候:朱超纲 名医恭候:唐纯金 名医恭候:文海云 名医恭候:陈四清 皮庆军 万

三十二病区 肿瘤 血液病科(二) 周 勇

咨询电话:5333003 咨询电话:5333881 咨询电话:5334569 咨询电话:5335019 咨询电话:5335200 咨询电话:5335200 咨询电话:5338521 咨询电话:5324730 咨询电话:5323011 咨询电话:5323010 咨询电话:5323003 咨询电话:5325945

石门县人民医院

眼睛经常发烧,眼角干

石门县人民医院

周尚昆

三十四病区 呼吸内科(二) 三十五病区 感染科 三十七病区 急诊科 胡绪普 田泽飞

石门县人民医院

名医恭候:尹 祥 名医恭候:唐植纲 王 波 杨海平 李彩华 李念文

四十三、四十五、四十六 病区 心理卫生科

石门县人民医院

名医恭候: 覃事斌 名医恭候: 王 伟 杜登兵 袁玉霞 叶国红

