

# 石门县人民医院有奖投诉公告



为进一步强化“以病人为中心”的服务理念,增强服务意识,提高服务质量,更好的接受广大群众对我院优质服务的监督,我院从即日起开展“有奖投诉”,现将有关

事宜公告如下:  
**一、有奖投诉范围**  
1. 工作人员与患者及陪护发生争吵(不遵守疫情防控相关规定除外)。  
2. 患者及陪护咨询时,单纯说“不知道”而不予指引等。  
3. 与患者及陪护沟通交流过程中言语生硬,恶语伤人。  
4. 不落实“首诊负责制”推诿病人。  
5. 无正当理由脱岗30分钟以上。  
6. 违规收受红包礼金,违反廉洁行医相关规定。  
7. 违规指使病人在院外购药。  
**二、奖励标准**  
经查证确定为以上范围内的有效投诉,对投诉人给予现金500元奖励,不在以上范围内的投诉不予奖励。  
**三、投诉接待部门及电话**  
**投诉接待中心(首投办):**病友一站式服务中心  
**投诉地点:**门诊一楼大厅投诉接待办公室  
**(首投办办公室地址:**病友一站式服务中心旁)  
**投诉电话:**0736-5324266(24小时)  
**四、有奖投诉受理程序**  
1. 投诉人直接到我院投诉接待中心(首投办)或者拨打我院投诉电话投诉的

(投诉人以信访、网络等方式投诉的不在有奖范围内),投诉人需对投诉内容的真实性负责,提供真实个人信息和有效联系方式,并有协助首投办调查事实经过的义务,不得故意捏造、诬蔑、诽谤。  
2. 首投办对投诉的事实进行调查,根据核实的情况,可现场协调处理;不能现场处理的一般问题在3个工作日内进行反馈,特殊问题在7个工作日内进行反馈。  
3. 确定为有奖投诉的,给予投诉人奖励500元。  
4. 投诉人对同一事件重复投诉者,不重复奖励。  
5. 对投诉人的相关信息保密,并维护投诉人的合法权益。  
本公告由石门县人民医院优质服务办负责解释,自公示之日起施行。  
特此公告。

石门县人民医院  
2022年5月26日

# 我院举行庆祝5.12国际护士节系列活动



为庆祝第111个国际护士节,我院举行了以“赓续拼搏精神 提升优质服务”为主题的系列活动,全院护理团队在感动、开心中度过了愉快的节日。

**一、护理座谈会**  
4月27日、5月5日、6日,我院分三批召开“倾听护士心声”座谈会。全体领导班子成员、护理部及各科室护士长代表共105人参加。

加。座谈会上,“白衣天使”们结合各自工作岗位,畅谈心得、交流经验,并对医院的建设发展提出了自己的建议及意见。  
党委书记熊松明充分肯定了近年来医院护理工作取得的成绩,他指出,护理队伍是医院的主力军,在日常医疗工作中发挥了重要作用,为医院发展做出了贡献。希望全院护理人员一是要把“快乐工作、幸福生活”的理念体现到实际行动中,才能同心合力为医更美好的明天接续奋斗;二是严管厚爱方能行稳致远,才能更好地助力护士成长成才;三是要以身作则、言传身教,做到人尽其才、公平公正,把团队带得更好,才能推动护理工作再上新台阶、再创新辉煌。  
**二、院内表彰大会**  
5月9日19:00,护士节表彰大会在奉天六楼举行。县卫健局党组成员、副局长苏静,县卫健局护理院感办主任李金香,我院全体院领导班子、部分护士共600余人参加。12个护理团队代表和147名护士上台领奖,全体与会领导为他们颁奖,现场的掌声此起彼伏,天使荣誉的背后是他们的汗水和付出,是他们的不懈努力与无私奉献。  
**三、护士户外趣味活动**  
5月10日、11日下午,全院所有护理人员分两批参加了户外趣味活动,部分院领导、部分职能科室工作人员也参与其中。大家来到风景优美的北区球场,现场随机分组后,丰富多彩的活动热闹开场,大家团结协作,指压板跳绳、抱球跑...现场欢声笑语,激情飞扬。大家纷纷表示,户外活动不仅用快乐赶走工作的疲惫,尽情享受阳光,感受生活的幸福和大自然美好,更是丰富了护士业余生活,增强了团队凝聚力。  
**四、全县表彰大会**  
石门县卫生健康系统庆祝2022年“5.12”国际护士节暨颁奖典礼于5月11日晚19:00在县妇幼保健院举行,我院有35名护理人员受表彰。县委副书记县长黄晓坤,县卫健局党组书记、局长邓德文及全体班子成员,全县医疗机构负责人出席会议。  
**五、节日慰问**  
5月12日,党委书记熊松明,党委副书记、院长张波率领全体领导班子成员及职能部门负责人为战斗在一线的护士们送来美丽的鲜花、甜蜜的蛋糕以及节日的祝福。各科室也进行了形式多样的庆祝活动,在笑声和感动中度过了难忘的护士节。  
(护理部)

# 我院13个学科上榜省临床重点专科级建设项目名单

近日,湖南省卫生健康委公布了2021年度省临床重点专科级建设项目名单,我院13个学科上榜,标志着医院在学科建设水平上更进一步,跻身同级医院前列。至此,我院目前拥有4个市州级临床重点专科建设项目,6个

县级省临床重点专科,7个县级省临床重点专科建设项目。自《国家临床重点专科建设项目管理暂行办法》(国卫医发〔2013〕42号)实施以来,我院一直积极响应国家号召,高度重视重点专科建设,坚持“改善修德、业精自强的院训,始终将“提升医疗质量和诊疗水平,增强服务能力,满足人民群众日益增长的医疗服务需求”作为医院工作重心,学科建设稳步推进,特色突出,心血管内科2018年荣获“县级医院专科竞争力30强”;呼吸内科2019年通过全国呼

吸与重症医学科专科规范化建设项目认定,并于2021年荣获“县级医院专科竞争力30强”,综合诊疗服务能力提升,优化诊疗服务,确保在3年建设期期满后,全部验收合格。  
此次,我院将借着省临床重点专科建设项目的东风,以验收标准

(伍娟娟)

石门县人民医院 一病区 全科医学科	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	石门县人民医院 十二病区 消化内科
名医恭候:杨 莉 王伟明 咨询电话:5323600	名医恭候:吴 敬 陈一静 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 康永地 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 晏平华 贺用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李菁媚 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:杨 军 文小波 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曾 涓 咨询电话:5323083	名医恭候:程 刚 李 楠 李 涛 咨询电话:5323091	名医恭候:康 健 李 涛 李 楠 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敏杰 咨询电话:5323106	名医恭候:刘 斌 咨询电话:5323112

承印单位:石门县宏利达印刷厂

凝 心 聚 力 学 党 史 砥 砺 前 行 强 党 性



# 博爱人

BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘(J)LB20220004 内部资料 免费交流  
湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院 全国百姓放心 全国百姓放心 全国百姓放心 全国百姓放心 全国百姓放心 全国百姓放心  
主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2022年第5期 总第234期  
地址: 湖南省石门县楚江街道深阳路198号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

# 县委副书记、县长丁克刚来我院督导工作

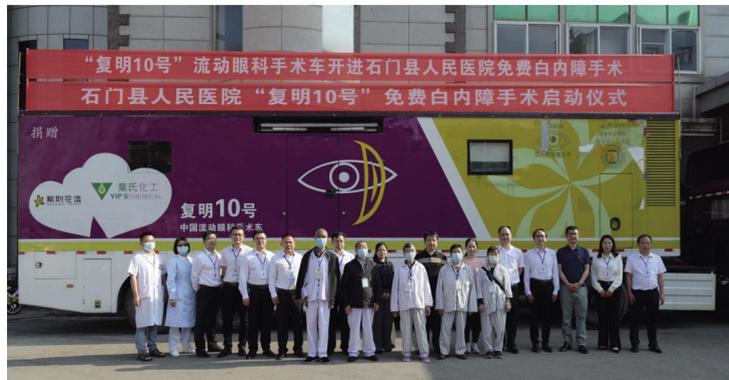


5月20日上午,县委副书记、县长丁克刚到我院督导疫情防控、民生实事等工作。县政府办、县卫健局等相关职能部门负责人及我院全体领导班子陪同督导。

丁克刚一行深入医院疫情防控卡口、门诊,慰问一线医务工作者,前往我院家属区,调研房屋安全整治、文明城市创建等情况。

形象,担负起石门县卫生事业高质量发展的责任,进一步为老百姓健康保驾护航。  
(陕琴琴)

# 复明10号免费白内障手术启动仪式在我院举行



5月23日,石门县人民医院“复明10号”免费白内障手术启动仪式在奉天楼广场举行。省人民医院王运教授、李前副教授,县残联理事长石震、副理事长王书波,县红十字会副会长彭春华,我院全体领导班子成员及部分科室负责人参加启动仪式。

院长张波致辞,表达了项目组、家、县残联、县卫健局的感谢,并表示将惠民活动进行到底,全心全意为老百姓办实事!  
彭春华副会长希望医院一如既往,细致周密抓好复明手术过程中的各项工作,使党的惠民政策和领导的关怀惠

及更多的人民群众。  
石震理事长说,正是医院对残联工作的长期支持和配合,才有了五年来在“复明10号”免费白内障手术项目上的深度合作,扎扎实实为石门的残疾人事业做出贡献。  
最后,好风凭借力,送我上青云。相信有覃丽教授及其团队资源和平台,有他们真诚的帮助和指导,我院的特色专科建设和科研项目一定会迎来美好的明天。  
(梁雨虹)

以患者为中心 以员工为核心  
急救电话: 5323011 120

# 省科技特派员覃丽教授来院指导工作

5月7日,石门籍博士、博士后,湖南省“芙蓉学者”特聘教授,博士生导师,博士后合作导师,美国密歇根大学留学归国学者,湖南省杰出青年,省科技特派员覃丽教授及其团队来我院,对学科帮扶、科研课题、团队合作等内容开展调研和探讨。

党委书记熊松明代表全院职工对覃丽教授团队表示了热烈欢迎和感谢,希望通过深度沟通和交流,借助覃教授及团队成果、资源,找到适合县级医院发展的特色项目,让科研有所突破,学科有所发展,人才有所培养,医院软实力不断提升。

“感恩家乡的哺育,尽我所能来回报。”覃丽教授表示,此次作为省委组织部派任的科技特派员,回家乡开展调研和帮扶工作,尤其是看到县人民医院发展这么快这么壮大,感到非常高兴和自豪。她根据自己的专业,结合个人对肿瘤、心血管疾病的发病机制及其中医药防治的研究方向,对医院科研项目申请、立项以及特色专科建设、人才培养等方面提出了很多建议,希望带领团队与医院紧密合作,利用团队的资源和平台,多为家乡做贡献。

覃教授团队成员肖作伟博士就个人研究方向和平台对医院营养科建设、科研课题立项、国家专利申请等内容提出了建设性意见,表示将尽力做好对接,圆满完成帮扶任务。

在熊松明书记陪同下,覃丽教授还前往门诊呼吸内科、神经内科诊室、肿瘤科等专科参观考察,现场指导工作。  
芙蓉学者选拔是2001年湖南省委、省政府决定在湖南省高校实施的特聘教授岗位制度。分期在高校的重点科研领域、重点学科发展方向、重点科技创新平台或科研基地设置30个芙蓉学者特聘教授岗位,面向海内外遴选中青年杰出人才。覃丽教授的入选,是她个人的突出表现和多年拼搏努力的结果,也是我们石门的骄傲和名片。

最后,好风凭借力,送我上青云。相信有覃丽教授及其团队资源和平台,有他们真诚的帮助和指导,我院的特色专科建设和科研项目一定会迎来美好的明天。  
(梁雨虹)

# 肝胆外科完成一例巨脾摘除术

76岁的汪大爷,十多年来总感觉可以在左侧腹部摸到一个硬东西,因为当时无太多不适,没引起重视,最近10多天出现上腹部疼痛,来我院门诊就诊,通过检查发现巨脾入我院肝胆外科住院诊疗。了解到患者病情之后,肝胆外科团队进行综合评估,为汪大爷制定了最佳的治疗方案,肝胆外科主任王照红主任医师、刘权副主任医师与陈才医师合作下行巨脾切除术,切除脸盆大小脾脏。术后,患者恢复良好。

脾脏位于左上腹,由几条韧带“悬挂”在腹腔前部,毗邻胃、胰脏、左肾和结肠。成年人的脾脏大致有自己的拳头那么大,重200克左右。正常状态下一般摸不到脾脏。脾脏是人体最大的免疫器官,占全身淋巴组织总量的25%,是机体细胞免疫和体液免疫的中心。它可以制造免疫球蛋白、补体等免疫物质,发挥免疫作用。脾脏也是血液循环的“过滤器”。当血液中出现病菌、抗原、异物、原虫,以及衰老死亡的细胞,特别是红细胞和血小板时,脾脏中的巨噬细胞、淋巴细胞就会将其“吃掉”。

脾脏还是人体的“血库”。人体休息、安静时,它可以贮存血液;当人体处于运动、失血、缺氧等应激状态时,它将血液排送到血液循环中,以增加循环血容量。

脾脏肿大的原因比较多。其中,只有少数人是生理性肿大。大多数人发现脾脏肿大后,应在医生指导下寻找病因,并要定期复查 (肝胆外科)

# 光子嫩肤助“痘坑”妹子变美

凌晨3点,小妹妹发信息过来:“涂姐姐,我觉得做了一个疗程光子后我的皮肤状态越来越好了,这个周末有空没?我迫不及待的要来做第二个疗程了。”

看到她满意而又高兴的反应,不禁想起第一次接待她的时候:第一次来我院医疗美容科时,小姑娘挂着满脸的郁闷与烦躁。爱美的她受痘痕折磨多年,熬夜和不规律的作息更是使得脸上暗淡无光、毛孔粗大。经过何主任的面诊后,我们建议她做光子嫩肤治疗,同时,面部外用药物,饮食上控糖控油控辣,戒掉熬夜的坏习惯,保持规律的作息。听了我们的建议后,小姑娘意识到自己的皮肤问题,拿出了之前早已做好的关于光子嫩肤的各种功课,提出各种疑问一一对比,第一次细心沟通并没有获得小姑娘的完全信任。

第二天,她再次来到我们科室,经过仔细的攻略后,了解到我们的光子嫩肤仪

器:是科医人 M22,拥有 OPT(完美脉冲)技术,它是一台能顺利透入皮下,而且不伤害皮肤,能根据不同的皮肤类型、不同的皮损特点和性质,智能选择不同波长光源的治疗仪器。

小姑娘终于接受我们的治疗方案,开始了她的美肤之旅。

那么,到底什么是光子嫩肤呢?

简单来说,光子嫩肤就是用一段宽光谱强光,直接照射于皮肤表面,穿透到皮肤深层。在不损伤正常组织细胞的情况下,皮肤中的黑色素、血红蛋白、水等靶色基可吸收强光中相应的波段,从而达到减轻毛细血管扩张、减少色素斑、减轻皱纹、减少毛发的作用。是一种综合性改善的医美方法。

光子嫩肤是一种强脉冲光治疗仪,在我国作为医疗器械进行监管,由于其发射的是强光,直接或间接观看可能会对眼睛造

成不适甚至损伤,在接受治疗时,治疗者需佩戴遮光眼罩。治疗结束后,应遵医嘱注意术后护理。光子嫩肤具有一定的风险和操作难度,如果使用不当,则容易导致局部皮肤永久性色素减退、色素沉着,重则产生灼伤水疱,增生型瘢痕。市面上的小照手持式产品,大肆宣传其原理与强脉冲光相似,但可能不能达到预期效果,而且普通人不了解专业知识,一旦产生不良反应,得不到及时处理,问题可能会加重哦!总的来说,光子嫩肤是一项需要在正规医疗机构、有资质有经验的医务人员操作的。

光子嫩肤是一种非创伤性治疗,无恢复期,无需休假,不影响皮肤的各项生理功能,治疗结束后即可投入正常工作和生活,是一项很好的皮肤保养方法。

(徐小源)

# 人工关节置换走进“千元时代”

5月1日,石门县首例集采人工全髋关节置换手术在我院骨科4病区完成,这标志着人工关节在石门正式告别“万元时代”,走进“千元时代”。

新铺乡的谭姨因长期腰臀部疼痛,严重影响正常活动。经亲戚介绍,来到我院就诊,通过X片和磁共振片发现右侧股骨头坏死,随即收治到骨科4病区治疗。

此次国家组织集采的人工关节包括人工髋关节和人工膝关节。结果显示,中选的髋关节平均价格从3.5万元下降至7000元左右,膝关节平均价格从3.2万元下降至5000元左右,平均降价82%。按我市需求静态测算,预计年度可节约费用约3140万元,群众就医负担将得到大幅减轻。

为让谭姨尽快减轻病痛,即使“五一”假期,李主任还是带领团队为谭姨精心实施手术,恢复良好。她感慨地说:“没想到自己运气这么好,刚好赶上了好政策,少用了好多钱呢,又还治好了腿,又能够下地干活了!”

此次国家组织集采的人工关节包括人工髋关节和人工膝关节。结果显示,中选的髋关节平均价格从3.5万元下降至7000元左右,膝关节平均价格从3.2万元下降至5000元左右,平均降价82%。按我市需求静态测算,预计年度可节约费用约3140万元,群众就医负担将得到大幅减轻。

人工关节置换是治疗股骨头坏死、关节损伤、骨性关节炎等疾病的有效手段之一,能够极大恢复患者关节活动机能,明显提高生活质量。一直以来由于骨科耗材技术分类和组合复杂,患者负担较重。现在,随着人工关节集采政策落地,人工关节降费明显,切实降低患者医药负担,提高患者生活质量。

自从国家集中带量采购工作开展以来,我院高度重视,全面执行药品和医用耗材带量采购,降低患者诊疗费用。为患者争取最大的便利,切实减轻医疗负担。真正实现了让患者“花少钱、治好病”的美好愿景。

(于正午)

# 庆六一亲子活动精彩纷呈



关爱职工,也要关爱他们的下一代,让他们更有幸福感、归属感。在六一儿童节来临之际,石门县人民医院为职工子女举行

了丰富多彩的系列活动,不仅丰富了孩子们的节日文化生活,帮助他们过一个洋溢书香和趣味的“六一”儿童节,增进了亲子

关系,提高了家庭教育水平,让“一支军队、一个家庭、一所学校”的医院文化进一步深入人心。

亲子阅读活动 阅读是最好的学习,也是最好的成长。为了帮助孩子们培养良好的阅读兴趣和阅读习惯,这个六一儿童节,医院为全院所有14岁以下的职工子女每人赠送图书一套。

根据不同年龄阶段孩子的阅读需求,图书也各有不同,图书内容涵盖科学启蒙、古诗词、现代文学作品等多种类型。近1000名职工子女已经在节前收到了这份特殊的节日礼物,瞧瞧他们多开心。

亲子户外远足活动 5月29日,由院工会和医院托管班联合组织的大型亲子户外远足活动开始,早8点,60组职工家庭在篮球场集合。全体院领导也来到活

动现场,为孩子们加油打气!院党委书记熊松明为活动致辞,石门县人民医院一直是一个温暖的大家庭,大家家庭的每一个成员都非常关心、支持并渴望孩子们健康成长。近年来,医院坚持以患者为中心,以职工为核心,我们希望通过这些丰富多彩的亲子活动,能持续增强职工幸福感、获得感和安全感。让“患者满意、同行尊重、政府放心、员工自豪”的医院品牌形象不断提升。

随后,在专业老师的带领下,60组家庭正式开始户外远足活动!牵着爸爸妈妈的手,孩子们飞快奔走在风景优美的北区公园。为了保障安全,沿途40多名志愿者化身“守护大使”,贴心服务。

孩子们寻宝、闯关,玩得不亦乐乎。在闯关游戏中,有的考验父母和孩子的默契,有的需要足够的体力和耐力,孩子们并没有被关卡难住,1个多小时后,所有家庭均完成了远足,孩子们手持通关卡,顺利回到篮球场。

院领导、工会工作人员及院内托管班负责人为每个孩子颁发特别的奖牌。在歌声和欢笑声中,孩子们度过了一个愉快又温馨的上午。

(阮琴琴)

## 抗日英雄谱:

### 王二小

王二小的家乡在河北的一个贫苦农村,他从小便聪明能干,并且活络机灵,深受当地居民的喜爱。

抗日战争爆发后,王二小的家乡沦为了占领地,经常受到日本人的侵犯,对日本人十分痛恨的王二小加入了儿童团,一边在山上放牛,一边给八路军战士放哨。1942年10月25日,日本人又来到了王小二的家乡进行“围剿”,但是在村口这群日本武士兵遇了路。恰巧他们发现了放牛的王二小,于是便以村中百姓的生命为威胁,要求王二小给他们带路。为了村中百姓们的安全,王二小只得给日本人带路。但是日本人没有想到的是,王二小是在假装给他们带路,实际上是将他们带入了八路军的包围圈。

进入包围圈的日军发现了不对劲,便恶狠狠地质问王二小,但王二小丝毫不乱,淡定自如地告诉日军马上就到了。当日军完全进入包围圈后,早已准备就绪的八路军战士们,便开始了对敌人的清剿。无处泄愤的日本指挥官将气全部撒在了王二小的身上,气愤的他将王二小狠狠地摔在了石头上,摔完之后又用刺刀狠狠的刺了王二小好几下。但即使如此依然改变不了他们必死的命运,很快这一对日本军队便被八路军全部剿灭。

虽然全部剿灭了敌军,但是此时的王二小已经失去了生命,当时的王二小才刚刚十二岁,正值生命中最快的年华。战斗胜利后,八路军战士们将王二小的尸体带回了去好生安葬。抗战胜利之后,王二小的尸体再次被人们重新安葬。



反式脂肪酸是一种含有反式非共轭双键结构的不饱和脂肪酸,根据来源可分为天然型和工业型两种。不同于从食物中摄取的其他脂肪,反式脂肪酸对健康无益,也不是人体所需的营养物质,并且对人体健康有一定危害,食用过多可能会造成人体血脂代谢紊乱,引起动脉

粥样硬化、冠心病及脑卒中等疾病。研究显示如果每天摄入反式脂肪5克,心脏病的发病几率会增加25%,一些国家已经立法限制食物里反式脂肪的含量与使用。

日常生活中摄入的反式脂肪酸绝大部分源自于加工食品,比如各种糕点、饼干、代可可脂巧克力、油炸食品、膨化食品等。但是,许多包装食品配料表通常看不到反式脂肪酸的身影。那么这些食品都不含反式脂肪酸吗?事实并非如此!反式脂肪酸只是披了一件“马甲”隐藏在配料表中!下面这些食品成分都是含有反式脂肪酸的哦,建议

长、剧烈运动、睡眠过少等的锻炼方式,很可能会导致血液中的皮质醇含量增多,导致血糖升高,诱发斑点、弹性下降、皱纹等的皮肤问题,建议每周至少休息一天。

2. 身体姿势差 错误的锻炼姿势,很可能会导致脊柱被破坏,从而出现驼背等的现象,建议专业性比较强的运动,在专业教练的指导下进行。

3. 只做有氧运动 运动种类很多,不能只做有氧运动,适当的力量训练能够保持热量的燃烧,能够保持肌肉重量,让人看起来年轻一点。

4. 忽视高强度间歇式锻炼 据《细胞代谢杂志》上的研究显示,适当进行高强度间歇式锻炼的老人,患糖尿病

保鲜膜等国家标准的保鲜膜,一般对健康无害,也不会存在致癌的现象。建议大家在购买保鲜膜的时候,一定要选择正规的渠道。市面上保鲜膜一般可以分为三大类,其中包括:聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)。PE和PVDC这两种材质的保鲜膜,相对更加安全,下面给大家推荐4种方法,避免选购到不好的保鲜膜。

1. 闻味法 如果保鲜膜有明显的刺激性、不正常味道等,一般都是增塑剂、添加剂等过量导致的,这类保鲜膜多数是有毒的,最好避开。

2. 触摸法 购买保鲜膜时,用手触摸一些保鲜膜的表面,一般光滑的是无毒的,而颜色发

市面上的保鲜膜种类其实有很多,而其中有些含有塑化剂的保鲜膜,或许是会有一定致癌风险的。使用了塑化剂的保鲜膜会更加柔软,但一旦加热或者接触到油脂就容易析出,因此是存在一定的致癌风险的。这类保鲜膜,一般建议用来包裹蔬菜、水果、鸡蛋等不需要加热的食物。一般情况下,符合《食品用塑料自粘

对于减肥,大家可能都知道不少方法,比如运动减肥法、苹果减肥法、蜂蜜减肥法还有什么其他的药物减肥。这些都经常出现,那么水果减肥是什么样的,这种减肥方法是否真的有效呢?

首先,水果减肥法确实有一定的效果的,因为很多水果的热量都是非常低的,而且维生素和纤维含量都非常高,对减肥的人来说选择水果是很好的。其次,因为水果的纤维含量比较高,有不少便秘的

收藏! 氢化类:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化油、氢化菜油、氢化脂肪、氢化起酥油、氢化棕榈油; 精炼类:精炼植物油、精炼棕榈油、精炼植脂末、精炼椰子油; 人造类:人造酥油、人造奶油、人造黄油、人造牛油、人造脂肪; 植脂类:植脂、植脂奶油、植脂末、植脂奶精;

其他:代可可脂、奶精、起酥油、酥油、植物酥油、植物奶油、植物黄油、转化脂肪、复合脂配料、麦淇淋、白油、雪白奶油等。

总结一下,凡是看到配料表成分名称中含有“氢化”、“酥油”、“人造油”、“精炼油”、“代可可脂”等字眼时大家就要注意了,极有可能含有一定量的反式脂肪酸。

肚子饿就心慌手抖,这个现象再常见不过了,很多时候是低血糖作祟,但是又不完全只有一个原因。

1. 低血糖 糖尿病患者血糖低于3.9mmol/L即为低血糖,健康人群血糖低于2.8mmol/L为低血糖。低血糖是饥饿状态下常见的一种异常表现。发生低血糖后,程度较轻的会出现饥饿感、心慌、手抖以及出汗等;程度重一些会出现焦虑、烦躁以及注意力不集中等表现;较为严重的低血糖则会引起昏迷、失去知觉等严重症状,甚至威胁生命。

2. 低血糖反应 低血糖≠低血糖反应,低血糖反应可以出现在高血糖的人身上,部分糖尿病患者出现一些低血糖会出现的临床表现,如饥饿、手抖、心慌等,但是测量的血糖却并不低,这在临床上叫做低血糖反应。低血糖反应一般会出现在糖尿病患者的治疗过程中,和血糖短时间内大幅度下降有关。糖尿病患者存在胰岛素分泌不足、胰岛素抵抗等症状,体内的葡萄糖无法正常运转到细胞内给身体吸收利用,会引起血糖正常但是细胞内缺乏葡萄糖的现象出现。

3. 甲亢 手抖不仅仅是帕金森病,饥饿时心慌手抖还可能是甲亢引起。甲亢一般会发生在青年女性身上,甲亢患者身上常见的四大症状包括:食欲亢进、体重减轻、心慌手抖以及怕热多汗,这些症状不具有特异性,很容易和其他疾病相混淆,特别是食欲亢进和体重下降,很容易和糖尿病相混淆。

高血糖的危害大家或多或少都听过,但是低血糖的危害却很少听闻。很多时候,低血糖的危害会比高血糖更严重。

那么,发生低血糖时,怎么做最有效? 轻度低血糖需要立即进食糖果、蜂蜜、饼干、馒头以及含糖饮料,尽量选择糖果、蜂蜜这类容易被身体吸收的食物。如果补充食物后血糖依旧偏低,或低血糖患者在发现时已经出现抽搐、昏迷不醒的症状时,建议立即就医治疗。

要三餐都吃水果,就可以把体重降下去。一段时间后,可能自己体重真的下降了,但是胃也被伤得很厉害,就是因为胃受伤了,自己对营养的吸收就降低了。把水果当正餐,身体容易缺乏营养特别是来自于肉类的营养。碳水、蛋白质、纤维素,一点也不能缺。减肥可以吃水果,但是这些营养也需要通过其他渠道补充。其次是患有糖尿病的人,千万不能用。

误区二: 单一的食物更容易减肥 其实减肥过程中,人体也是需要营养的,每天必须的营养我们还是要提供,该吃的水果、蔬菜还有适当的肉类都要吃的。只是建议大家高热量的东西不要吃,油腻的食物、辛辣的食物都不要

因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

误区一: 直接把水果当成正餐 很多人简单的认为,如果要减肥就一定不要吃正餐,自己只

# 水果减肥法有效吗?

人,吃水果是可以改善宿便的情况,当自己的宿便得到一定的缓解之后,自己的体重也会有一定的改善,而且皮肤也会好一些。

对于水果减肥,其实好处还是非常多的,毕竟水果的热量低,吃水果还可以改善皮肤,不少减肥的人,是离不开水果的。但是选择水果减肥还是要避免一些误区,很多人没有达到好的效果是因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

要三餐都吃水果,就可以把体重降下去。一段时间后,可能自己体重真的下降了,但是胃也被伤得很厉害,就是因为胃受伤了,自己对营养的吸收就降低了。把水果当正餐,身体容易缺乏营养特别是来自于肉类的营养。碳水、蛋白质、纤维素,一点也不能缺。减肥可以吃水果,但是这些营养也需要通过其他渠道补充。其次是患有糖尿病的人,千万不能用。

误区二: 单一的食物更容易减肥 其实减肥过程中,人体也是需要营养的,每天必须的营养我们还是要提供,该吃的水果、蔬菜还有适当的肉类都要吃的。只是建议大家高热量的东西不要吃,油腻的食物、辛辣的食物都不要

因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

误区一: 直接把水果当成正餐 很多人简单的认为,如果要减肥就一定不要吃正餐,自己只



肚子饿就心慌手抖,这个现象再常见不过了,很多时候是低血糖作祟,但是又不完全只有一个原因。

1. 低血糖 糖尿病患者血糖低于3.9mmol/L即为低血糖,健康人群血糖低于2.8mmol/L为低血糖。低血糖是饥饿状态下常见的一种异常表现。发生低血糖后,程度较轻的会出现饥饿感、心慌、手抖以及出汗等;程度重一些会出现焦虑、烦躁以及注意力不集中等表现;较为严重的低血糖则会引起昏迷、失去知觉等严重症状,甚至威胁生命。

2. 低血糖反应 低血糖≠低血糖反应,低血糖反应可以出现在高血糖的人身上,部分糖尿病患者出现一些低血糖会出现的临床表现,如饥饿、手抖、心慌等,但是测量的血糖却并不低,这在临床上叫做低血糖反应。低血糖反应一般会出现在糖尿病患者的治疗过程中,和血糖短时间内大幅度下降有关。糖尿病患者存在胰岛素分泌不足、胰岛素抵抗等症状,体内的葡萄糖无法正常运转到细胞内给身体吸收利用,会引起血糖正常但是细胞内缺乏葡萄糖的现象出现。

3. 甲亢 手抖不仅仅是帕金森病,饥饿时心慌手抖还可能是甲亢引起。甲亢一般会发生在青年女性身上,甲亢患者身上常见的四大症状包括:食欲亢进、体重减轻、心慌手抖以及怕热多汗,这些症状不具有特异性,很容易和其他疾病相混淆,特别是食欲亢进和体重下降,很容易和糖尿病相混淆。

高血糖的危害大家或多或少都听过,但是低血糖的危害却很少听闻。很多时候,低血糖的危害会比高血糖更严重。

那么,发生低血糖时,怎么做最有效? 轻度低血糖需要立即进食糖果、蜂蜜、饼干、馒头以及含糖饮料,尽量选择糖果、蜂蜜这类容易被身体吸收的食物。如果补充食物后血糖依旧偏低,或低血糖患者在发现时已经出现抽搐、昏迷不醒的症状时,建议立即就医治疗。

要三餐都吃水果,就可以把体重降下去。一段时间后,可能自己体重真的下降了,但是胃也被伤得很厉害,就是因为胃受伤了,自己对营养的吸收就降低了。把水果当正餐,身体容易缺乏营养特别是来自于肉类的营养。碳水、蛋白质、纤维素,一点也不能缺。减肥可以吃水果,但是这些营养也需要通过其他渠道补充。其次是患有糖尿病的人,千万不能用。

误区二: 单一的食物更容易减肥 其实减肥过程中,人体也是需要营养的,每天必须的营养我们还是要提供,该吃的水果、蔬菜还有适当的肉类都要吃的。只是建议大家高热量的东西不要吃,油腻的食物、辛辣的食物都不要

因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

误区一: 直接把水果当成正餐 很多人简单的认为,如果要减肥就一定不要吃正餐,自己只

要三餐都吃水果,就可以把体重降下去。一段时间后,可能自己体重真的下降了,但是胃也被伤得很厉害,就是因为胃受伤了,自己对营养的吸收就降低了。把水果当正餐,身体容易缺乏营养特别是来自于肉类的营养。碳水、蛋白质、纤维素,一点也不能缺。减肥可以吃水果,但是这些营养也需要通过其他渠道补充。其次是患有糖尿病的人,千万不能用。

误区二: 单一的食物更容易减肥 其实减肥过程中,人体也是需要营养的,每天必须的营养我们还是要提供,该吃的水果、蔬菜还有适当的肉类都要吃的。只是建议大家高热量的东西不要吃,油腻的食物、辛辣的食物都不要

因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

石门县人民医院 十二病区 神经内科 神经内科	石门县人民医院 十五病区 痔瘡专科	石门县人民医院 十六病区 老年病内外科	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(一)	石门县人民医院 二十三病区 妇科(二)	石门县人民医院 二十四病区 眼科	石门县人民医院 二十五病区 皮肤科	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 呼吸内科	石门县人民医院 二十九病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十一病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十二病区 呼吸内科	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 呼吸内科	石门县人民医院 三十六病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十七病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十八病区 呼吸内科	石门县人民医院 三十九病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十一病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十二病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十三病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十四病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十五病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十六病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十七病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十八病区 呼吸内科	石门县人民医院 四十九病区 呼吸内科	石门县人民医院 五十病区 呼吸内科
名医恭候: 蓝文君 熊寿应 咨询电话: 5323125	名医恭候: 黄登元 伍君 咨询电话: 5324030	名医恭候: 李剑 向泽林 咨询电话: 5324000	名医恭候: 卞新浩 胡耀军 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: 王文超 毛焰 丁彦 胡志远 咨询电话: 5324071	名医恭候: 李赛楠 刘洁 咨询电话: 5336480	名医恭候: 周美杰 孙海琦 咨询电话: 5339289	名医恭候: 龙朝晖 顾强 郑耀成 咨询电话: 5323030	名医恭候: 胡建国 金震 谭敬 咨询电话: 5330139	名医恭候: 胡建国 谭敬 咨询电话: 5335200	名医恭候: 黄玲玲 王浩 刘培华 唐似锦 张子松 咨询电话: 5333003	名医恭候: 李锋 皮庆军 万军 咨询电话: 5334649	名医恭候: 朱超群 周勇 咨询电话: 5335019	名医恭候: 熊纯金 咨询电话: 5335200	名医恭候: 文海云 周周 咨询电话: 5338521	名医恭候: 陈四清 胡耀辉 田泽飞 咨询电话: 5324730	名医恭候: 尹波 杜登兵 杜登文 咨询电话: 5323011	名医恭候: 王伟 袁玉露 叶国红 咨询电话: 5325945	名医恭候: 何琪 咨询电话: 5330098	名医恭候: 朱珊珊 咨询电话: 1597369358															