

“守诚信 讲奉献”大讨论 专栏

前言：今年，我院全面启动了三级医院创建工作，在强化学科建设和能力建设的同时，不忘医院文化建设，并结合党建、扶贫攻坚活动，加强员工思想道德教育与培训，提高职业素养。院长唐志远更是在多种场合和会议中讲到“**守诚信、讲奉献**”的理念，要求全体员工结合岗位与实际，开展“守诚信 讲奉献”的思考与讨论，并付诸实践。为此，我院各部门各科室积极响应，纷纷就唐院长提出的理念表达了自己的见解和体会。现刊登几篇主题文章，让我们共同来听听作为一名名医职工对“守诚信、讲奉献”的理解与心声。



◎文/产房 丁姿

一个小孩在看星星。
“知道星星离你有多远吗？”大人问。
“没有距离呀！”小孩说。
“星星明明在遥远的天边，怎么会没有

距离呢？”大人说。

“当你爱它，它就在你的心里，也就没有了距离。”小孩说。

看到这则短文，心微微一颤。护士长一直强调：我们要做一名温暖的护士。不得不承认，在繁琐的护理工作中，对待患者，我们唇边呼之欲出的并不全是春天。

看世界很远，看患者很远，那是因为心中还缺乏之爱。温暖是无处不在的，温暖着自己，也温暖着别人。那么，要怎么做一名温暖的护士，和患者之间没有距离呢？

患者不能接受的方案和解释，即便是正确的，也是对治疗护理无益的。让患者接受和信任我们，是护理工作的第一步。信任不是一下就能完成的，在这个过程中，你得打破自己身上的封闭，试着通过另一个人的角度去看世界。“假如我是小张，我家里条件不好，我希望医生给我节约费用”、“假如我是王阿姨，我女儿没人照顾，我想早点出院”、“假如我是李大爷，儿子每天都很忙，

我希望护士妹子能多到病房看看我”“假如我是刘奶奶，医院的床好硬，略得慌，我想多要一床棉絮，多要一个抱枕”……有时候患者并不是偏执难缠，故意跟你作对。只是他们的情绪也需要宣泄。这就需要一双善于发现问题的眼睛和一颗温暖包容的心。

记得不久前，一位智力障碍的孕妈妈来我科分娩。她对疼痛的唯一宣泄方式就是哭叫，见到她时，正在满床打滚，任凭她母亲和我们医护人员怎么抚慰都不起任何作用。叫的比凄惨还凄惨，震撼得众人禁若寒蝉。护士长从她母亲口中得知，她从小就跟奶奶亲，在家只听奶奶的话。于是安排家属马上去接奶奶。在奶奶强大的精神支柱下，才得以顺利进行分娩镇痛，疼痛缓解后，大家的耳朵才再一次恢复灵敏。直至白晚班交接之际，大家放心不下这位孕妈妈，都选择留下来陪伴她。晚上八点十分，一声清亮的啼哭，宣告一个新生命的到来。奶奶欢喜的对我们说：“丫头，你们辛苦了！今天多亏有你们。”奶奶眉眼的纹路，随着欢喜的笑，便绽成的花朵，是我们收到的最好的礼物，这便是信任和发自内心的感激。

蜡烛的美，是绝唱的美。它以自焚的痛苦将自己化为光和热，去照亮别人。选择了护理就选择了奉献。奉献，需要巨大的行动力，不断激发自己身上的热情和能量，学会去爱，去行动，去寄托，去反省，帮助患者剔除焦虑，解决不安，认识生命，抵抗死亡。

不知不觉，在产房这个大家庭已工作七个春秋，流过汗也流过泪。但是最终大家都在这几间小小的房间里学会了坚强，学会了协作，学会了独当一面。而我们陪伴、护理过的孕妈妈们，经历了产子的历练、煎熬、挣扎，也感觉到了自己的成长。

做一名温暖护士，和患者没有距离。虽然，我们离这个目标还有距离，但我相信，只要我们时刻把患者装在心里，变“被动服务”为“主动服务”从“要我服务”向“我要服务”转变。走在患者呼叫之前，想在患者需要之前，做在患者开口之前。就能将心磨砺成钻石，让人变得优雅从容。令周围的人有如沐春风的喜悦和温暖。

当时光慢慢退却，又缓缓前行。曾经被我们护理过的患者想起我们的时候，能有一丝温暖从心底化开，这便是最美好的事情。

只为您的选择不被辜负

夜已经很深，我在床上辗转反侧，任思绪信马由缰，脑海里反复闪过工作 20 多年里见过的那些生离死别，一幕一幕，让自己无法平静。也许，在我们这个逐渐流程化的职业中，会有部分人变得平淡和坚硬，但在我的心底，仍然会被一些人、一些事、一些话触动内心。我知道，坚守职业的诚信，用心的付出，收获的将是信任和支持。我今天想说的这两个小小的故事，其实就是生命、人性、亲情、责任的担当，无论医者还是患者及家人。这些感念一次次告诉我：不忘初心，只为您的选择不被辜负！

难忘你的眼神

“护士长，如果你是我，你应该怎么办？”站在你昏迷不醒，病危妻子的床头，你努力挺直疲惫的脊梁，用一双布满血丝、被泪水浸润的双眸，无助的看着我……

我记得，那是春节刚过，你幸福的一家到娘家吃酒，爱人突然剧烈头痛，手脚无力，当亲友们说要就近送到当地医院时，你异常坚定的说，要去就去好医院，去那里我要放心些。来到我院后，因为颅内大量出血，你爱人经历了两次手术。你要让她得到最好的治疗与呵护，举全家之力，最后考虑卖房……在重症医学科住了二十多天，你禁不住对她的牵挂，想看看她，亲自护理她，将爱人从重症医学科转到我们科室。当时，她一直高热，双肺大量痰鸣音，spo2 极不稳定，气血值很不正常，双侧瞳孔对光反射迟钝，格拉斯哥评分 5 分。面对这个状态的你的爱人，我该怎样告诉你才让你更了解她的病情而让你伤害最小？“我们都已经尽力，现在只有看她的努力了，她的病情你应该非常有数，其实



◎文/神经内科八病区护士长 闫海霞

现代医学也有很多无法逾越的变数和无奈的时候……”原谅我的迟疑，为的只是想不伤害你，特别是在你最孤立无援的时候。“我舍不得，我要到重症医学科继续抢救治疗！”你哽咽着打断我的话。这是一种怎样的担当，让你做出这样的选择？

回到病房，在帮助你女儿清理物品时我询问孩子：“你们父女俩是回家还是住旅馆？”她告诉我说已经和你在大厅席地而眠二十多天了，爸爸只想离妈妈近一点，一直不肯回家。我的内心震撼了，然后彻夜难眠。后来当医生几次谈话告知你妻子病情的危

重性时，你都会下楼来询问我的看法。如果劝你放弃，我会有一种剥夺生命的负罪感，我只能委婉地例举一些相似病例的结果以供参考。在几次折返询问之后，你又把爱人的 CT 片转发给上级医院的熟人帮你咨询，最终你做出了艰难的选择：放弃继续治疗！

出院的当天上午，你特地向我道别，说这是你和妻子的命，但很感谢医务人员二十多天的付出和宽慰。望着你疲惫不堪、失落坚强的背影，我的内心非常复杂，如果世上有佛，妙手轻挥，祛除病魔，惠康天下，那该有多好。你那坚定、期许的眼神时时激励我

石门县人民医院 一病区 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 唐永地 黄 旭 咨询电话：5323003	名医恭候：吴 敏 咨询电话：5322729	名医恭候：袁健旭 唐永地 黄 旭 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：喻 霞 李赛媚 王从英 咨询电话：5323069	名医恭候：喻 霞 邓慧萍 杨海平 咨询电话：5323071	名医恭候：何本林 杨 军 谢国欣 文小波 咨询电话：5323082	名医恭候：王云臻 张云波 咨询电话：5323083	名医恭候：范良军 杨海平 咨询电话：5323091	名医恭候：张 波 康 健 咨询电话：5323093	名医恭候：王照红 程 刚 咨询电话：5323106

承印单位：石门县宏利达印刷厂

院训

施

善

修

德

业

精

自

强



博爱人

BO AI REN

报刊内部资料准印证号：C004 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

全国百姓放心示范医院

主办：石门县人民医院 石门县医学会

2017 年第04期 总第 173 期

地址：湖南省石门县楚江镇豫阳路 045 号 电话：(0736)5324348 传真：(0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

广开言路 集思广益

2017 工作座谈会助力医院发展



为进一步了解职工对医院发展建设的

广开言路，集思广益，希望大家畅所欲言，从

脱贫攻坚：为了责任和承诺！

4 月 15 日，我院召开脱贫攻坚集中入户走访帮扶行动培训会，让所有结对帮扶责任人再次认识到扶贫攻坚的重要性。尽管身负了繁重的业务工作，大家还是利用空闲时间行动起来，分次分批走入到帮扶户家中。

为进一步强化脱贫攻坚意识，推进帮扶工作，4 月 18 日晚，我院又一次召开脱贫攻坚进村入户走访帮扶行动推进会，院长唐志远、党总支书记杨碧忠分别就扶贫帮扶工作作了部署与强调，要求各帮扶责任人按照县委县政府要求，再次分次分批下到点村，与帮扶贫困户逐一见面，促膝交流，完善户情信息和扶贫手册；进一步核实贫困户的家庭

人员、生产生活、收入来源、个人意愿、致贫原因等情况；帮助结对户进行简单的生产劳动，满足他们的“微心愿”；为贫困户剖析脱贫途径，理思路、出点子。

4 月 19 日，院长唐志远带领班子成员和 20 多名帮扶责任人，深入到白云镇双峪村入村入户走访，通过拉家常、问健康等形式、核实相关新信息，宣传扶贫政策，增强了他们脱贫致富的决心和信心，掌握了实际情况，为下一步脱贫攻坚工作打下了坚实基础。

在全院帮扶责任人中，有很多都是临床一线的科主任，由于上午要完成查房、手术等工作，他们只能挤出时间安排在午休后出发，尽管很疲惫，但没有人抱怨过一句。对于



他们而言，为患者服务，为帮扶对象服务，都是责任和奉献，尽了心，尽了力，也就是守住了一份承诺。（梁雨虹）

新思路：DRGs 知识讲座

4 月 18 日晚，我院召开诊断相关分类（DRGs）知识讲座暨学科建设工作会议，全院各科室负责人参会，会议由副院长徐兆辉主持。

院长唐志远为大家以《DRGs 的认识与应用思考》为题，向大家介绍

绩效具有重要的意义。

唐院长希望各科主任和医师，用创新的思维，面对科室的发展，面对自己的职业生涯，加强学科建设，促进医院发展。（陕琴琴）

护士形象素质打造，从岗前培训抓起

适逢春暖花开时，一年一度的护士岗前培训于 4 月 27 日圆满落下帷幕。

本次岗前培训从 4 月 19 日开始，35 名新入职护士进行护理专业知识和技能的岗前培训。培训分两部分，理论知识和操作技能。理论培训的内容包括了护理核心制度、病情观察技巧和优质护理服务等 10 个方面。培训课上，工会主席卓金华就如何让

核心制度真正落地做了详细的阐述，护理部陈奕雯主任对护士行为规范进行了标准解读，并由助教现场示范，培训部副主任汤婵娜为新护士分享了病情观察的技巧……

技能培训采用模拟病房的形式进行流程示范和知识点讲解。来自 5 个科室的护士长或带教老师结合了自己的临床经验，将每个操作项目的知识点进行逐一分解，让新护

士记忆深刻。操作培训项目包括心肺复苏术、心电监护技术等 13 项，分别融入不同的案例进行流程的示范和分组演练。

整个培训过程中，所有老师倾情投入，所有学员热情参与，成为四月天里最闪亮的一幕风景。（胡莉）



守诚信 讲奉献

SHOU CHENG XIN JIANG FENG XIAN

急救电话：120-1 5323011 5333120



微信二维码



微博二维码

博爱简讯

各卫生院挂牌“石门县胸痛中心协作医院”

4 月份，我院副院长田平带领胸痛中心工作人员，分别前往夹山镇、磨市镇、太平镇、壶瓶山镇及易家渡镇等各基层卫生院，为他们挂牌“石门县胸痛中心协作医院”，并和这些基层卫生院签订“胸痛中心与协作医院免费会诊、指导院前急救”的协议。此举将促进基层医护人员与我院胸痛中心工作人员的紧密联系，为农村胸痛患者的规范化诊治赢得时间。（宣传科）

胸痛中心核心科室集中培训

4 月 26 日晚，我院召开胸痛中心核心科室集中培训会议，会议由医务部主任黄显耀主持，副院长田平做开场发言，田院长强调：建立县胸痛中心具有重要的战略意义，各核心科室人员应高度重视，认真执行。心血管内科 18 病区主任刘倩、副主任谭传福分别为大家培训“区域协同救治体系、胸痛中心的基本概念”和“胸痛中心时钟统一”，杨碧忠书记会后总结，他要求各位要下决心、用心建好胸痛中心。（宣传科）



加强党性锻炼，争当先锋标兵

4 月 28 日下午，院党总支组织开展 4 月“主题党日活动”，院党总支书记杨碧忠主持活动并领学《中国共产党党内监督条例》和有关政治规矩政治纪律。会上，杨碧忠要求各党支部理直气壮抓党建，把党内会议（支委会、支部党员大会、党小组会、组织生活会）开起来，把党课讲起来，把党费收起来，把党员先锋旗帜竖起来，把先进典型树起来。同时，要求每个党员理直气壮争先锋做标兵，争当勤奋学习标兵、遵规守纪标兵、诚实守信标兵、敬业奉献标兵、优质服务标兵。（人力资源部）

糖尿病之家病友会如期举行

4 月 29 日，我院糖尿病之家病友会如期举行，约 50 名糖尿病患者准时来到奉天楼 6 楼会场，由老年病内分泌科 16 病区医护人员免费为他们测量餐前餐后血糖，内分泌科硕士研究生、主治医师马静宇为大家讲解《糖尿病足的风险筛查和预防》。我院糖尿病之家病友会已开展 5 年，每月的最后一个星期六早上 8 点来奉天楼 6 楼，不仅可以免费测量餐前餐后血糖、听取健康讲座，还能和广大糖尿病患者们交流疾病管理经验，期待更多的糖友加入我们。（宣传科）



专科导航

ZHUAN KE DAO HANG

又一惊喜:呼吸科成功开展内科胸腔镜检查及胸膜活检!

3月29日,我院呼吸内科成功开展了一例内科胸腔镜手术,成为全省少数能开展该项检查的县级医院之一。该手术具有创伤小、痛苦轻、疗效好、恢复快等优点,提升了我院呼吸内科对胸膜疾病的诊治水平,也达到了三级医院创建要求。

病例回顾:

3月26日,家住石门县蒙泉镇的华阿姨因气促、心慌10余天来我院检查,门诊胸片示:左侧胸腔积液,性质待查入我科治疗。因胸水压迫肺部,患者呼吸费力。儿女非常孝顺,心疼母亲病情寝食难安,急切询问医生母亲胸腔积液原因及根治办法,主治医生高芬向他们详细介绍了可能引起胸水的原因,并强调如果想确诊就必须行胸腔镜行胸膜活检。家属立即多方打听,了解到省级医院及常德市一医院有开展内科胸腔镜微创手术,但是又考虑到母亲年老体弱,担心路途奔波母亲身体承受不了,不愿意外出检查。在犹豫不决间,询问呼吸内科唐纯金主任是否能在我们医院开展胸腔镜手术。唐主

任和科室医生经过详细的研究及病历讨论,告知病人和家属我们医院也具备开展胸腔镜手术的专业能力。通过反复咨询沟通,唐主任向家属详细介绍了手术方法、过程、注意事项等,减少了患者及家属的顾虑,华阿姨强烈要求在自己家乡进行胸腔镜检查。

在为患者行微创胸腔闭式引流减轻胸水压迫症状并经过精心准备、反复验证后,唐主任带领科室医护团队成功为患者进行了无痛内科胸腔镜微创手术,建立人工气胸后镜下胸膜病变清晰可辨,见多处粟



胸腔镜检查科普知识:

粒状干酪样结节,取六处胸膜标本送活检,胸腔镜检查顺利完成。术中术后患者均无疼痛不适,跟医生护士开玩笑说做足了思想准备再疼都要用牙咬到毛巾忍住的,没想到准备的毛巾没派上用场。

4月3日,华阿姨胸膜活检结果回报肉芽肿性质,结核性胸膜炎,主治医生及时进行规范抗结核治疗,患者病情明显好转,于4月10日拔除胸腔引流管。华阿姨和儿女非常开心庆幸自己选择正确,既免了舟车劳顿又节省了费用。

胸腔镜检查科普知识:

内科胸腔镜是一项侵入性较小的操作,仅需要在胸壁做一个检查小切口,建立人工气胸后进行镜下胸膜外观直视检查,取病变胸膜活检或进行治疗。其适应症为原因不明的胸腔积液和胸膜肿块的病因诊断,肺弥漫性或周围型局限型病变的病因诊断,对纵膈、膈肌、胸壁和心包等部位的病变作诊断和鉴别诊断,顽固性气胸的病因诊断和治疗,顽固性脓胸的病因诊断和治疗,胸腔腔内取异物等,胸膜间皮瘤的活检诊断,原发性肺癌的诊断、分期、选择治疗方法和估计预后。

内科胸腔镜的优点:可以在支气管镜室进行,无需进入手术室,局部麻醉加静脉镇痛镇痛处理即可,只需1-2厘米皮肤切口,创伤相对较小,病人耐受性好舒适度高。内科电子胸腔镜操作方便,价格便宜,为患者减轻费用负担。随着呼吸科胸腔镜检查开展的越来越好,必将为广大胸腔积液及胸膜疾病病人带来更多好处,也成为呼吸内科医师手中有力的诊断与治疗工具,促进了呼吸学科建设,达到了三级医院创建要求。(贺玉兰)

老病号脱险记

徐姐是个老病号,几年来疾病缠身,身体差,走路也只能走两、三百米,多次住院治疗。3月14日,徐姐入住我院七病区泌尿外科,完善相关检查后,诊断为:1、左侧鹿角型铸型肾结石;2、右侧输尿管中段结石;3、慢性肾功能不全;4、右肺巨大囊肿并功能丧失;5、重度贫血症。考虑到术中术后出血风险极高,手术麻醉风险大,科室建议患者到湘雅医院手术。

原来,徐姐年前即因肺囊肿合并咯血在我院呼吸内科住院,因为病情复杂,危重,医生建议到上级医院治疗。春节期间,省城医院人满为患,住院、挂号非常困难,徐姐及家

人决定在我院继续保守治疗。病情好转后出院回家休息了一段时间后,徐姐结石又发作,疼痛不止,只好又住进了我院七病区泌尿外科。

“我老伴病情越来越严重,我们把家属的意图和愿望和科室何主任交流了,我们相信医院,相信医生,要医生冒风险试一试,万一手术失败了,医生可以好好总结病例,我们家属也绝不要医院承担责任……”徐姐的老伴杨某坚定地說。

科主任何本林充分理解家属的心情,看到他们信任的目光和温暖的话语,他的心头暖暖的,决定冒风险搏一搏。

经过医务部主任黄显耀牵头,呼吸内科唐纯金主任、心血管内科十九病区梁传亮主任、血液肿瘤科李锋主任、麻醉科徐平主任进行了会诊,就手术存在的风险及应该注意的问题进行了广泛论证。经过周密的术前准备后,3月28日上午,科主任何本林副主任医师及项翔医师为患者行左侧经皮肾钦激光碎石取石术。鹿角型巨大结石取石,本身手术难度大,再者患者结石有二十三年了,存在感染和出血的风险,患者身体极度虚弱又不允许出现感染和出血;而肺部情况又不允许手术时间太长,因此对手术主刀医生要求相当高,必须胆大心细,技术高超娴熟。

手术顺利,无大出血,不到2个小时就完成了手术。术后恢复快,无并发症,远比医生预计的情况要好。

看到日渐恢复的患者,亲人们分外高兴,商量着要请科室医护人员吃饭,送红包,均被白衣天使们婉言谢绝。最后,亲人们一致商量,于3月31日给科室送来“医德高尚 医术精湛”的大红锦旗,表达不尽的谢意。(梁建民)

在麻醉科、手术室的密切配合下,手术顺利,无大出血,不到2个小时就完成了手术。术后恢复快,无并发症,远比医生预计的情况要好。

看到日渐恢复的患者,亲人们分外高兴,商量着要请科室医护人员吃饭,送红包,均被白衣天使们婉言谢绝。最后,亲人们一致商量,于3月31日给科室送来“医德高尚 医术精湛”的大红锦旗,表达不尽的谢意。(梁建民)

手术顺利,无大出血,不到2个小时就完成了手术。术后恢复快,无并发症,远比医生预计的情况要好。

咱们的妇科不简单! 她们又做了一项县首例!



说到咱们的妇产医院团队,当真不简单。团队协作好,创新意识强,微创腔镜手术近来开展的是越来越多,越来越熟练,诊疗技术和服务能力更是越来越强。今年1-3

月,腹腔镜、宫腔镜手术就做了近400台次。手术量大,技术要求高,这难不倒咱们的巾帼英雄们,关键是,她们在忙碌中不忘创新,不忘追赶前沿技术,做专业领域的领头羊。最近,她们又创了一项全市首例!

3月10日,来自县城某乡镇的莫女士因身体不适来我院就诊,妇科六病区主任邓慧萍为她做了阴道镜下宫颈活检,诊断为

宫颈腺癌前病变,不排除宫颈癌。

莫女士及家人将信任的目光投向了医院,希望尽快得到治疗。3月15日,莫女士入住妇科六病区,行宫颈锥切术进行病检回报为宫颈浸润癌。

不能耽搁!必须手术治疗!邓主任坦率地向莫女士及家人告知了病情及治疗方案。她说,宫颈癌手术经过了百余年历史,手术方式层出不穷,总的原则是尽可能切除病灶及周围的微小病灶,提高患者的生存率,实践证明,手术取得了较好的临床效果。但不可否认,为了把病灶切净,术中往往会在伴随盆腔自主神经受损,可能诱发出的一系列并发症等问题。而保留自主神经的广泛全子宫切除术即使并发症的发生率明显下降,且该手术具有手术切口小、损伤小,术中出血少,术后恢复快,住院时间短,有利于提高其预后生活质量等优点。

专业的解释和告知,让莫女士和家人打消了顾虑,决定接受腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的广泛性子宫切除术。3月18日上午,邓慧萍副主任医师、主治医师彭雨雅、贺海霞三人默契协作,顺利为莫女士实行腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+双侧输卵管切除+盆腔淋巴结切除术+卵巢移位术+盆腔粘连松解术+肠粘连松解术。尽管手术难度大,手术方式新,但在手术室、麻醉科的密切配合下,整个术程顺利,出血不到100毫升。欣慰的是,莫女士术后第一天就恢复肠管功能,不但能进食,还能下床活动,无伤口疼痛。第10天拔除尿管,排尿功能恢复正常,测残留尿量仅10毫升,于3月29日出院。

据了解,这是我县首例腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+盆腔淋巴结切除术,标志着我院妇科的腹腔镜技术已达省内先进水平。(梁建民)

消了顾虑,决定接受腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的广泛性子宫切除术。3月18日上午,邓慧萍副主任医师、主治医师彭雨雅、贺海霞三人默契协作,顺利为莫女士实行腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+双侧输卵管切除+盆腔淋巴结切除术+卵巢移位术+盆腔粘连松解术。尽管手术难度大,手术方式新,但在手术室、麻醉科的密切配合下,整个术程顺利,出血不到100毫升。欣慰的是,莫女士术后第一天就恢复肠管功能,不但能进食,还能下床活动,无伤口疼痛。第10天拔除尿管,排尿功能恢复正常,测残留尿量仅10毫升,于3月29日出院。

据了解,这是我县首例腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+盆腔淋巴结切除术,标志着我院妇科的腹腔镜技术已达省内先进水平。(梁建民)

专业的解释和告知,让莫女士和家人打消了顾虑,决定接受腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的广泛性子宫切除术。3月18日上午,邓慧萍副主任医师、主治医师彭雨雅、贺海霞三人默契协作,顺利为莫女士实行腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+盆腔淋巴结切除术+卵巢移位术+盆腔粘连松解术。尽管手术难度大,手术方式新,但在手术室、麻醉科的密切配合下,整个术程顺利,出血不到100毫升。欣慰的是,莫女士术后第一天就恢复肠管功能,不但能进食,还能下床活动,无伤口疼痛。第10天拔除尿管,排尿功能恢复正常,测残留尿量仅10毫升,于3月29日出院。

据了解,这是我县首例腹腔镜下系统保留盆腔自主神经的III广泛性子宫切除术+盆腔淋巴结切除术,标志着我院妇科的腹腔镜技术已达省内先进水平。(梁建民)

绿色环保小倡导

与绿色重建和谐,与健康重修旧好。

生命和绿色拥抱人类与生态共存。

全民共创绿色家园,万众共建秀美地球。

人人环保,自然更美好!

请你为地球多种一棵树,多尽一份力!

保护生态环境,从爱护花草树木做起。

创建绿色地球,共享生态环境。

没有节约,就没有未来。

让环保扎根现在,用绿色昭示未来。

绿色贵在保持,环保重在行动。

构建和谐社会大环境,倡导文明环保新气象。

追求环保是你我的心愿,参与环保是你我的责任。

让地球阳光普照,让未来神圣美妙。

人人爱环保,校园更美好。

排放废水少一刻,小鱼欢乐多一刻。

垃圾有家我送它,保护环境你我他。

噪音噪音,产生耳鸣,消灭噪音,万物安心。

保护环境=保护自己。

你捡一垃圾,我栽一树苗,世界顷刻变美好。

有限的资源,无限的利用,垃圾为宝,利国利民!

地球缺少了水,人类也就没有了泪。

一年栽下一棵树,一生留下一片林。

多走一步路,垃圾有去处。多动一下手,垃圾分类好。

小草睡觉,请勿打扰。

节约一滴水,地球更美丽。

爱护环境,就是关爱生命。

排放废水少一刻,小鱼欢乐多一刻。

少些尘土,再现碧蓝天空。

多食膳食纤维好处多



膳食纤维是植物性成分,植物性食物、菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中是膳食纤维的天然食物来源。膳食纤维在蔬菜中含量丰富。在营养学界,膳食纤维被称为“绿色



低温水洗澡最利健康

平时我们洗澡都习惯用温水,太凉或者太热都会感觉不适,但如果你的身体健康,其实可以试试用5℃-20℃之间偏冷的低温水

刺激皮肤,使皮下毛细血管迅速收缩,使血液流向心脏,心跳加快,从而增加全身的血液量,久之,心脏的功能得到有效增强。同时,全身的血管在冷水的刺激下,收缩和舒张的功能得到有效改善。

改善消化功能:由于洗低温水澡时腹腔的血液循环加强,肠蠕动加快,可有效地增进消化和吸收的能力,从而有利于食物的消化吸收及大便的通畅,对于消化不良和便秘有一定的治疗作用。

瘦身燃脂:斯堪的纳维亚的研究者发现,低温会使身体脂肪新陈代谢的速度加快15倍,如果长期坚持用低温水洗澡,一年内可以有不错的瘦身效果。

改善神经系统:当凉水刺激人体时,大脑处于高度兴奋状态,全身的神经都处于一种“临战状态”。而停止凉水浴时,神经系统又回到放松状态,这种反复地锻炼使神经系统的功能得到有效地改善。

想牙齿美白,这些蔬果来帮忙

一口洁白的牙齿会让人更添魅力。有时候食物也能帮上忙。

1. 菠萝。菠萝中的菠萝蛋白酶是一种天然去污剂,具有去除牙菌斑的功效。橙子等柑橘类水果也可刺激唾液分泌,自然清洁牙齿。

2. 菠菜。菠菜、莴苣等深色绿叶蔬菜含有镁等一系列矿物质,有助于牙齿表面抗污膜的形成,对保持牙釉质洁白有重要作用。

3. 苹果。吃苹果有助于清除牙菌斑。苹果中的苹果酸有助于溶解导致牙齿着色的物质。

4. 草莓。与苹果一样,草莓也含有苹果酸。可去除牙齿表面的着色物质,吃草莓还有助于“磨牙”,使牙齿更白更亮。将草莓捣碎加上半茶匙小苏打即可自制纯天然牙齿漂白剂。

5. 胡萝卜。生吃胡萝卜可起到刷牙的作用。既有助于清除口腔中的食物残渣,又能刺激唾液分泌,使口腔得到自然洁净。

6. 洋葱。洋葱含有两种硫化物——硫代亚磺酸酯和硫代碳酯,都具有强效抗菌作用,可杀死导致龋齿的变形链球菌。大蒜中也含有这些硫化物。

清道夫”,能保持人体肠道通畅,排毒通便,清肠养颜,维护肌肤健康。它的几个明显好处在于:

一、防治便秘:膳食纤维体积大,可促进肠蠕动、减少食物在肠道中停留时间,其中的水份不容易被吸收。另一方面,膳食纤维在大肠内经细菌发酵,直接吸收纤维中的水份,使大便变软,产生通便作用。

二、利于减肥:一般肥胖人大都与食物中热能摄入增加或体力活动减少有关。而提高膳食中膳食纤维含量,可使摄入的热能减少,在肠道内营养的消化吸收也下降,最终使体内脂肪消耗而起减肥作用。橘寒天中的膳食纤维遇水膨胀200-250倍既可以使人产生轻微的饱腹感,减少过多热量的吸收。又可以包覆多余糖分和油脂随同肠道内的老旧沉积废物一同排出体外。可以说是目前较有效的安全减肥方法。

三、预防结肠和直肠癌:这两种癌的发生主要与致癌物质在肠道内停留时间长,和肠壁长期接触有关。增加膳食中纤维含量,使致癌物质浓度相对降低,加上膳食纤维有刺激肠蠕动作用,致癌物质与肠壁接触时间大大缩短。学者一致认为,长期以高动物蛋白为主的饮食,再加上摄入纤维素不足是导致这两种癌的重要原因。

四、防治痔疮:痔疮的发生是因为大便便秘而使血液长期阻滞与瘀积所引起的。由于膳食纤维的通便作用,可降低肛门周围的压力,使血流通畅,从而起防治痔疮的作用。

六、降低血脂,预防冠心病:由于膳食纤维中有些成分如果胶可结合胆固醇,木质素可结合胆酸,使其直接从粪便中排出,从而消耗体内的胆固醇来补充胆汁中被消耗的胆固醇,由此降低了胆固醇,从而有预防冠心病的作用。

三、预防结肠和直肠癌:这两种癌的发生

睡眠不好怎么调理?

如果一个人的睡眠不好,那么第二天的精神状态也就很不好,严重的时候会影响到工作和学习,睡眠不好的人工作效率严重下降,那么睡眠不好该如何调理呢,下面小编就教大家五种方法有效调理失眠症状。

坚持规律的作息时间

想必大家都知道夜间各个不同时段,通过睡眠,人体将有不同部位进行主要的休整,调节。所以晚上最好在11时前进入睡眠。早上也不宜晚起,特别是不能入睡的懒床那其实会让人更易疲劳。中午有条件可以午睡,但时间最好控制在1小时左右,且最好不要再下午3点后还进行睡眠。规律的作息,不仅仅有益睡眠,同时能使你的注意力,工作效率得到提升。即使对于繁忙的职业人,要坚持规律的作息时间也并非不可能,而在于你自己是否愿意。

养成良好的饮食习惯

饮食习惯之于睡眠也有影响?压根不疑疑问。首先早中晚餐的规律进食对人体健康有益,再来,晚餐对睡眠的影响较大。晚餐不要吃的过晚过多,那样会对胃的修整产生负担,影响睡眠。睡前少喝水,否则会导致频繁的如厕。平日不要多摄入含咖啡因和尼古丁之类的食物。多吃点红枣、小米、牛奶。另外可遵医嘱适当补充镁、钙、复合维生素B等。



失眠调理法

适时的锻炼有助于睡眠

锻炼有助身体健康,保持好身材。每天抽出一段时间,最好在下午4或5时左右进行锻炼,将有助于夜晚的睡眠。同时对缓解疲劳,提高兴奋度也有帮助。

睡前1小时的放松

直到上床还在进行着剧烈的脑部活动吗?那会使你停不下来,越来越无法入睡,而且易使人发梦。所以睡前1小时试着抛开纷繁的思绪,进行脑部的放松吧。最好热水泡脚或者沐浴,那样会使你浑身松弛,睡的更好。

好环境,好睡眠

有条件的话,好好打理你的床吧,舒适的床,舒适的睡眠,这不是家里最棒的地方吗。将卧室整理干净点没有坏处,哪天躺在床上还闻着异味那可真是“美呆了”。睡眠时,最好保持光线很弱,夜间最好黑暗,如果有习惯开灯入睡的那就另当别论。同时保持一个安静的环境。

解释: 献血与医院做的生化检验不同,不需要空腹,相反,若空腹献血人体血液的葡萄糖含量较低。很可能会造成头晕等低血糖不良反应。

误区2. 献血可能感染疾病。

真相:“一人一针”很安全。

解释:正规采血机构严格执行“一人一针”,采

血之后就把手头毁掉,耗材集中做无害化处理。所以说在正规血站献血是安全的,绝对不会传染疾病的。

误区3. 献血会引起贫血。

真相:人体自己会补充的。

解释:人体血液具有再生功能。当献出少量血液后,经过机体的自我调节,缺少的血细胞很快就会得到补充,不会引起贫血。

误区4. 献血是“伤元气”。

解释: 血液具有自我更新的能力,每时每刻都在吐故纳新;而人体的调节机能迅速补充失去的血液,因此,献血后绝不会产生“气虚”的情况。

误区5. 献血会引起血压不稳定。

真相:血压异常多是紧张所致。

解释:个别献血者献血后出现血压偏高或偏低现象,专家认为,精神紧张、兴奋都会引起,正常人献血不会影响血压。

误区6. 献血后要大补,才能减少损害。

真相:其实健康成人一般不缺营养。

解释:就目前人们的生活水平,饮食结构和营养状况而言,健康成年人献血后完全不必特别进补各类营养品,只需注意饮食合理和休息即可。

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 肝病免疫感染科	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 神经外科(二)	石门县人民医院 二十四病区 中医康复科
名医恭候:刘斌 张巧 毛志伍 江君 罗魁尧 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文 文 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 咨询电话:5324030	名医恭候:赵立龙 向泽林 咨询电话:5332600	名医恭候:龙 伟 胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘 倩 谢福 谢林 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 王贤金 咨询电话:5336450	名医恭候:王文恩 郭瑞成 丁原 胡志雷 咨询电话:5324071	名医恭候:喻霞 喻 霞 咨询电话:5334640	名医恭候:喻霞 喻 霞 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 廖俊 咨询电话:5323030	名医恭候:王浩 廖俊 李彩华 李李文 咨询电话:5330010

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 儿科(三)	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(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 呼吸内科(一)	石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科(二)	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
名医恭候:胡建国 钟一鹏 陈一静 咨询电话:5330139	名医恭候:胡建国 向 阳 伍娟娟 咨询电话:5330550	名医恭候:胡建国 谭 敏 咨询电话:5330935	名医恭候:王浩 龚考玲 刘培华 咨询电话:5333003	名医恭候:王浩 皮庆军 万 军 咨询电话:5333881	名医恭候:李 锋 皮庆军 万 军 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 周 勇 杨颜菲 咨询电话:5335019	名医恭候:唐纯金 周政高 高芬 咨询电话:5335200	名医恭候:文海云 李超英 咨询电话:5338521	名医恭候:赵 介 黄光林 田泽王 咨询电话:5324730	名医恭候:赵 介 王 波 咨询电话:5323011