

“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。

奉献社会是医生的永恒追求

爱与奉献是生命卫士永恒的追求。作为医务工作者,我们没有资格谈索取、讲条件,要实现自己心中的梦想,只有让青春在奉献中燃烧,才能点燃生命的激情。这不是一句空话、套话,而是我们掷地有声的承诺,无怨无悔的选择。

在新的历史条件下,全院职工同心同德、攻坚克难、苦心经营、誓求发展的精神风貌,令人感染、令人感动。在这里,大家都以“院兴我荣,院衰我耻”为人生理念和工作信条;在这里,高扬着团结奋进、努力拼搏、敢为人先的团队旗帜;在这里,每时每刻都在谱写救死扶伤的璀璨乐章……让一切的一切如沐春风,激励着我们要用先进的医疗技

能,手到病除,妙手回春,使人民健康幸福。我为自己是一名救死扶伤的生命卫士而骄傲,为自己身在一个团结奋进、无私奉献的团队而庆幸,为身边有那么多甘于奉献的人而自豪!

医务工作者要把自己当成小学生,以学习的态度务实地工作。我们要发扬崇尚科学、追求新知的光荣传统,树立终身学习的观念,以刻苦钻研的精神、持之以恒的态度、勤学善思,不断提高素质本领。要把自己当成打工者,靠自身的努力赢得他人的尊重。把自己定位为一名打工者,就是要不计个人得失,踏实工作,厚道做人。目前,虽然医院创造了很好的用人环境,人人是人才,赛马

不相马,但前提是自己要先是一匹马。试想,无所作为、表现平平,谁愿为你提供更大的舞台和发展的空间?因此,要正确认识自己,是红花就争奇斗艳,是绿叶就吐翠衬托,工作上要主动出击,做到眼勤、手勤、腿更勤,每件小事周全、做到位、办完美,以只争朝夕的精神,投入十二分的热情,最大限度发挥潜能,为医院发展做出贡献。

要把自己当成主人翁,建立与医院血脉相连的共同体。医院荣辱兴亡,与我们每个人息息相关。作为主人翁,首先要像谈恋爱一样,先爱上自己的工作。只有动了真情,有了兴趣才能把工作做得更好。这时候工作不再有上下班之分,即便出差办事同样可以做

健康教育,在饭桌上也可以做医院的品牌宣传,回家睡觉兴许也会想出一个新思路,闪出一个金点子,只有对工作有了这种如醉如痴的理念,才可能干事、干成事。其次,作为主人翁要树立团队精神,事事严于律己,时时想着我是“石人医人”,在院内自己代表着科室形象,在院外代表着医院形象,一切言行举止都要与医院的发展大方向相符。要建立强烈的归属意识,恪守职业道德规范,以医患和谐为荣、以冷漠患者为耻,以救死扶伤为荣、以玩忽职守为耻,自觉弘扬高尚的医德医风,明荣辱、辨是非、扬正气、保本色,真正把石门县人民医院当成自己的家,珍惜它、爱护它、建设它。(医务部/黄显耀)

我希望做有温度的护士

温暖整个病房,是微笑让我们与患者之间架起沟通的桥梁。

我希望:我们可以像家人一样嘘寒问暖,每天早晨踏进病房一个亲切的问候,问问病人吃饭了没有?穿暖了没有?这样就会让他们觉得即使家人不在身边也有人关心着他们,对于呼吸科长期住院的老病人,我们虽然不是家人但确实胜似家人,我们每天进出病房白色的身影,是他们最大的期盼和陪伴。

我希望:我们可以拥有娴熟的技术来为他们提供护理服务,纯熟麻利的动作,高超的护理技术不仅能大大减轻患者的痛苦,更

能增强我们自己的自信心,这样就会让病人对我们多一点信任,得到安慰和信赖。我希望:我们可以拥有高度的责任心,我们之间可以多一些沟通,变被动服务为积极主动服务,主动地去询问病人需要什么,口服药落实了没有,生活上有没有什么困难,治疗期间有没有什么困惑,了解病人微妙的心理变化,耐心的解答病人的各种疑惑,这样就会让病人对我们多一些信赖。

我希望:我们能够尊重每一位患者,对所有病人都能够一视同仁,不会因为其身份地位高贵就热情相待,也不会因为他出身贫穷就冷脸相待。热情的接待每一位病人,用

做“守诚信,讲奉献”的践行者

2月24日,院长唐志远在护理工作大会上向全体护理人员发出了“守诚信,讲奉献”的号召,作为护理人员,如何在护理实践中践行,我觉得我们应该这样做:

守诚信,做人民群众信赖的好护士。在道德上守诚信,时刻牢记“施善修德,业精自强”的院训;在操作中守诚信,时刻坚持核心制度特别是查对制度,以严格的态度、严谨的流程将准确的药物以准确的剂量、准确的途径、准确的时间给准确的病人;在收费中守诚信,坚决按照标准收费,杜绝多收、少受、乱收现象,及时解决病人的疑问;在服务中守诚信,大力推行温度、深度、安全度、满意度、精细度“五度”服务。

讲奉献,做人民群众满意的好护士。体现奉献精神内涵,需要我们“能吃苦、能吃亏、能吃苦”。

一要能吃苦,专心做事。能吃苦是一种品质,体现的是干工作不仅肯干、会干,而且



文/陈奕雯

每一项工作都是投入百分之百的精力去干。牢固树立“以病人为中心”的护理服务理念,把病人的呼声作为第一信号,把病人的需要作为第一要务,把病人的利益作为第一

考虑,把病人的满意作为第一标准。二要能吃苦,精心谋事。古人云:吃亏是福。要始终保持良好的心态和宽广的胸怀,以平和的心态对待病人,以豁达的胸怀处理得

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 烧伤整形科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医推荐:覃事斌 唐永池 黄旭 咨询电话:5323003	名医推荐:吴 敏 咨询电话:5322729	名医推荐:袁健波 唐永池 黄旭 咨询电话:5323039	名医推荐:李际才 晏平华 贺用礼 咨询电话:5323056	名医推荐:喻 霞 李赛媚 王从英 咨询电话:5323069	名医推荐:喻 霞 郑慧萍 咨询电话:5323071	名医推荐:何本林 胡 军 雷国欣 文小波 咨询电话:5323082	名医推荐:王云臻 杨海平 张云波 咨询电话:5323083	名医推荐:范良军 张 波 咨询电话:5323091	名医推荐:张 波 张敬海 程 健 咨询电话:5323093	名医推荐:王照红 李敬文 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03期 总第172期
地址: 湖南省石门县楚江镇深阳路045号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

我院“卒中中心”挂牌成立!



3月4日,由中国卒中学会和中国卒中中心联盟共同授予的“卒中中心”在我院挂

牌成立。首都医科大学附属北京朝阳医院贾伟华教授、县红十字会常务副会长熊松明、院领导及部分临床医护人员等共50余人参加了授牌仪式。据了解,我院是全县首家“中国卒中中心联盟”成员单位,卒中中心的成立,将对对我县脑卒中正规化、标准化诊治起到积极的推动作用。

授牌仪式由副院长徐兆辉主持。副院长田平致欢迎词,他说,石门县地处湘鄂边远地区,人口分散,尤其是部分山区老百姓由于交通不便,就医极为困难。此次卒中中心授牌意义重大,按照

要求,我院将组建卒中单元、卒中专家小组,并为方便卒中患者就医建立绿色通道,力争分秒实施规范抢救。

贾伟华教授首先肯定了我院的发展态势,并对神经病学专科建设及专家队伍给予了高度评价。此后,贾教授深入浅出地就《卒中中心的建设及挑战》和《重症脑血管病的管理》进行了专题讲座,我院神经内科主任王浩根据临床实践中遇到的问题与贾教授进行了积极探讨。

会后,大家表示受益匪浅,极为期待能参加卒中规范化培训,更好的服务患者。(医务部)

令人振奋:石门县胸痛中心落户我院!

3月30日,从县卫计局传来令人振奋的好消息:县卫计局同意我院建立石门县胸痛中心,并按国家标准进行建设。

我院启动胸痛中心建设是根据国家卫计委《关于提升急性心脑血管疾病医疗救治能力的通知》(国卫办医函[2015]189)要求而精心筹划的。按照国家标准,胸痛中心运行后,可建立全县科学的急性心脑血管疾病

区域协同救治体系,不断提高急性心脑血管疾病救治能力,切实降低急性心肌梗塞、肺栓塞、主动脉夹层等急性非创伤性胸痛发病率、死亡率、致残率,最大限度缩短胸痛患者早期救治时间,为石门及周边急性胸痛患者建立生命绿色通道。

胸痛中心建设项目医疗负责人刘倩说,石门县胸痛中心建成并运行后,我院将通过急救医疗系统、急诊科、心血管内科、医学影

像科、胸外科等多学科协作医疗,为石门及周边县市胸痛患者提供快速准确诊断、危险评估和恰当治疗手段、有序有效分类治疗,不断提高胸痛早期诊断和治疗能力,尤其是早期急性冠脉综合征(ACS)诊断能力,减少误诊、漏诊及过度治疗,切实改善患者临床预后。(梁雨虹)

两场会议,警钟长鸣
3月29日晚7点,奉天楼六楼灯光明亮,全院领导、中层骨干聚集一堂,在此召开“医疗质量安全服务持续改进工作会议”、“党风廉政建设工作会议”,副院长徐兆辉主持会议。会上,副院长田平通报了一季度医疗安全质量巡查情况,对在巡查中发现的典型问题进行了通报,对相关科室当场做了严肃告诫,对产生问题的原因及不良后果进行了入木三分的分析告知,要求广大医务人员务必要坚守职业操守,弘扬医德医风,强化岗位责任,确保医疗质量。院党总支部书记杨碧忠作党风廉政建设



理和监督机制,警钟长鸣,确保医院风清气正的良好风气。

院长唐志远首先对近期在京召开的“全国医改工作电视电话会议”的重要精神进行了传达与解读,提出要准确把握新形势、新任务,落实好“五项制度”和“十项具体工作”。随后,唐院长就今年1-3月住院、门诊的经营状况进行了通报,他提出,各科室要认真分析数据,要将减轻病人负担作为着力点,从加强药品及耗材管理开始控制费用。各业务科室要积极开展新项目,提升服务能力,搞好“口碑营销”。全院上下要树

立“必胜”信心,守诚信,讲奉献,弘扬正能量,坚决杜绝不作为现象。在会议最后,副院长徐兆辉做总结发言,他从三个方面进行了强调,一是落实核心制度;二是要加强党风廉政建设;三是强化内涵建设。(胡兴懿)

迎国检:国家健康扶贫第三方评估工作小组专家来到我院!

3月24日,我院迎来了一次国检。由中国人口与发展研究中心主任贺丹带队的国家健康扶贫县级第三方评估小组一行3人,通过听取汇报、查阅资料、现场询问与查看等方式,对我院健康扶贫工作进行了认真全面的检查。

汇报会上,院长唐志远介绍了医院发展情况及我院在健康扶贫工作上的举措和成效。

贺丹主任一行还来到了我院城乡居民医保办窗口,现场查看五保、低保等特殊人群救助、报销补偿流程,对2016、2017年补

偿和救助资料进行了查验。特别是对重大疾病救助部分,专家们还当场拨打电话,询问患者救助补偿是否及时到位。评估组一行还来到产科,调研了生育信息统计系统,查看出生证管理及发放流程。评估组专家们对我院发展成就及在健康扶贫方面所做的努力给予了高度评价,希望今后再接再厉,不断改进和优化流程,加强信息化建设,为健康扶贫做出更大的贡献。

院长郭碧勋、副县长宋雨泓、县

卫计局、民政局、县人社局等单位相关负责人陪同参加了评估。(梁雨虹)



博爱简讯

春暖山村,志愿同行

3月5日,我院10余名由党员、团员组成的青年志愿者服务队来到皂市镇天鹅山村,入村到户,为该村送去春的温暖和问候。

志愿者们为他们带去了水果等慰问品,了解其家庭情况,随行的医疗专家为对慰问户进行精心问诊,嘱咐正确用药,健康作息,志愿者们还撸起袖子,主动帮助农户干起了家务活。到达村部后,志愿者们将本院职工募集而来的100多件衣服交给村主任,希望给有所需的贫苦户带去温暖。这种送医送温暖的便民举措得到了村民的一致欢迎。(胡兴懿)

欢庆“三八”,快乐拔河

3月7日,我院举行隆重热烈的庆“三八”拔河比赛。比赛按工会小组分为8个组,实行三局两胜淘汰制,比赛现场气氛热烈,异常精彩。大家心往一处想,劲往一处使,齐心协力,勇夺胜利。通过此次拔河比赛,充分展现了石医人激情坚韧、团结协作的精神风貌。(胡兴懿)

“红手环”志愿者在行动

3月27日,由医务部、人力资源部、宣传科、医疗公共关系部等部门负责人代表,神经内科、超声影像科、电生理室部分医护人员组成的红手环志愿者服务团来到我院扶贫点村—白云镇双峪村进行走访慰问和义诊。

来自双峪村及周边百余名村民接受了血压、血糖、心电图、颈动脉彩超等项目的免费体检,现场共发放健康宣教资料300余份。志愿者服务团详细登记了这些人群的体检数据,并留下了神经内科医生的联系方式,以便他们的身体状况得到及时的监测。(陈琴琴)

糖尿病之家病友会如约开展

3月25日早8点,2017年第一期糖尿病之家病友会在奉天楼六楼如期举办,近百名“糖友”齐聚一堂,接受免费餐前餐后血糖检查及健康咨询,老年病内分泌科主任赵立龙为大家授课,讲解关于胰岛素的那些事儿。(宣传科)

我院赴衡阳招聘新员

3月24日-26日,院党总支部书记杨碧忠、院长助理大外科主任张波、人力资源部主任王庆龄、副主任谭杰与县编委、县人社局、县卫计局工作人员的参与下,经过报名收集资料初步筛选、一对一面试提问、评卷打分等环节,最终签约14人,其中临床医疗9人,医学影像1人,护理4人。(人力资源部)



3月13日下午5点35分,我院广慈楼17楼血液透析中心3号电梯里的视频监控里,可以看见,血液透析中心多名医护人员推着病床进入电梯轿厢,一名护士正跪在病床上为患者进行持续胸外心脏按压,虽然看不清她的面孔,但我们却能感受到她的坚持、努力和责任。

这段视频只有1分钟左右,仅仅记录了从进电梯到出电梯的抢救瞬间。据参加抢救的医护人员说,从患者发生病情变化一直到重症监护室;从17楼一直到12楼,他们的抢救就没有间断,想的是分秒必争!救的是患者的生命!

救死扶伤,分秒必争!

原来,患者叫覃小菊(化名),因身患尿毒症多年长期在院进行血液透析。由于丈夫及家人在外打工,覃小菊常常是一个人来院,无人陪伴。3月13日下午5点35左右,覃小菊在透析结束后正准备离开,突然人事不省,心跳呼吸消失。正准备下班的科主任蓝文发现后,立即进行徒手胸外按压,组织科内人员展开急救。

护士长舒涯、值班医生夏红林、护士李小平、唐彩菊等纷纷参与了救援,按照流程和预案建立静脉通道、气囊辅助、呼叫院内绿色通道开放等等,一切都有条不紊。病床推出透析室时,护士向海燕接替蓝主任跪在

床上进行徒手心肺复苏。5点40分,病床到达ICU,医生王延鹤,护士雷琴早已等在门口接应,蓝文主任、舒涯护士长参与继续抢救。电除颤、气管插管、呼吸机辅助呼吸、锁骨下静脉置管!一系列抢救从容进行,5点45分,患者心跳呼吸恢复,神志清楚,第二天上午9点,拔气管插管,撤呼吸机,无异常,患者转危为安,转入肾病风湿免疫病科继续治疗。

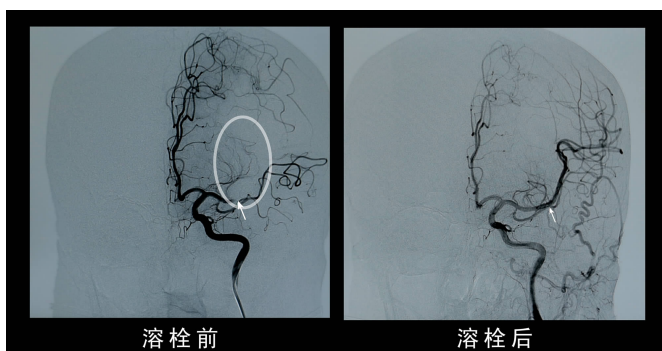
患者的丈夫从浙江温州赶回来后,看到爱人脱离了生命危险,为石医人争分夺秒抢救爱人的生命感到敬佩。他分别给血透室和ICU送来了“南丁格尔之情 再现华佗医

术”、“何以神医胜华佗 亮剑一挥斩病魔”的大红锦旗,他激动地说:“是医护人员给了我一个完整的家,不送锦旗不足以表达我的感谢之情。”

科主任蓝文副主任医师表示,对于医护人员来说,患者的生命永远在第一位,分秒必争我们必须谨记在心的标准和原则,这也是我们持守的诚信和诺言!医护人员的职业,注定要有所奉献,看到了患者生命得以挽救,感觉所有的累和苦都值得!(宣传科)

经过后续治疗,该患者已于月底康复出院,未留下任何后遗症,这在急性缺血性脑血管病患者中非常难得。(陕琴琴)

家一阵欢呼,梗死的血管被顺利疏通。此时,躺在手术台上患者不知道,短短两小时,他已经从鬼门关走了一趟。



神经内科:全县首例数字减影血管造影动脉导管溶栓手术获成功!

3月17日,我院神经内科29病区完成了全县首例数字减影血管造影动脉导管溶栓手术,手术的成功标志着我院对急性脑梗死的救治有了突破性的进展。

一名55岁的男性脑血管意外的患者,起病约1小时,在全脑血管造影(DSA)检查中,发现其左大脑中动脉M1段急性闭塞,时间就是生命,神经内科主任王浩、介入室主任刘倩带领团队一起,果断处置,立即决定行动脉溶栓!患者病情由不得一分一毫的耽误,必须将闭塞的血管开通才是救命的唯一途径,这对改善患者预后,降低致残率至关重要。

时间一分一秒的过去,随着18万单位溶栓药物进入梗死的血管,“通了通!”大

主任和袁俊兴主任密切配合,在微导丝引导下,将微导管置于闭塞的那根血管近血栓的部位,然后通过微导管,分次缓慢推注尿激酶,同时边推边造影观察血管开通情况。另一边,在显示器前,介入室主任刘倩、29病区主任龚考玲、护士长龙红东、介入室护士长张华英等则分工合作,一面向家属解释病情,一面迅速将患者DSA资料通过网络传给省人民医院神经内科高小平教授和任毅教授,得到指示;目前的动脉溶栓方法正确,同时做好动脉取栓准备(若动脉溶栓不通,则需要立即行动脉取栓术)。

时间一分一秒的过去,随着18万单位溶栓药物进入梗死的血管,“通了通!”大

消化内镜室:全省县级医院首例直肠腺瘤切除术获成功!

近日,我院消化内镜室应用内镜黏膜下剥离术(ESD术),成功治疗了两例直肠腺瘤患者,在全省县级医院当属首例。该手术具有持续时间短(每台手术时间约一个半小时左右),创伤小,患者恢复快等优点。标志着我院消化内镜技术水平提高到一个新的台阶。

据其中一位患者家属张林(化名)回忆:年前,在外地工作的他回老家过年,第一件事就是带着母亲来我院进行全面的健康体检,

于他立即与我院内窥镜室柴凌主任取得联系,柴主任向张林详细介绍了手术方法、过程、注意事项等,减少了他的顾虑。不久,张林带母亲来我院进行了ESD手术,术后恢复非常好,几天后便康复出院了。出院时他在微信朋友圈发表感慨:“发现一例早癌,挽救一个生命,拯救一个家庭。最应该感谢的还是人民医院的ESD技术,让我母亲免受开刀之苦,不得不感叹医学的发达!”

我科消化内镜中心被挂牌为“早期消化

道癌应用协作单位”,并拥有国内先进设备:高频电外科工作站海博刀、放大内镜、染色内镜、十二指肠镜、胶囊内镜,所属工作人员都定期外出进修学习,取得相应从业资格。从事业务范围包括:幽门螺杆菌检测,胃镜检查,胃柿石碎石,胃内异物取出,消化道出血止血,消化道各类息肉切除,胆总管取石等,技术娴熟,获得上级医院及多数患者认可。(陈玺凤)

我科消化内镜中心被挂牌为“早期消化

推不掉的谢意:邻县大妈送牌匾!

“我以为得了宫颈癌,就像踏进了阎王殿,没救了!没想到在石门县人民医院做了手术恢复得特别好,就跟正常人一样,以后又可以帮忙带孙子了!石门县人民医院的医生护士医术精湛、医德高尚,所以我们全家就制作了这块牌匾,特意向妇二科的医护人员表达感谢,谢谢你们一定要收下!”

3月27日,一大早上,家住慈利县的董阿姨一家人举着一块牌匾,特意来到妇二科22病室,向妇产医院妇二科全体医护人员表达深深的感谢之情。

于他立即与我院内窥镜室柴凌主任取得联系,柴主任向张林详细介绍了手术方法、过程、注意事项等,减少了他的顾虑。不久,张林带母亲来我院进行了ESD手术,术后恢复非常好,几天后便康复出院了。出院时他在微信朋友圈发表感慨:“发现一例早癌,挽救一个生命,拯救一个家庭。最应该感谢的还是人民医院的ESD技术,让我母亲免受开刀之苦,不得不感叹医学的发达!”

2月27日,经过精心术前准备,周末浓主任和杨银坤医师为董阿姨施行了广泛性子宫全切+双侧附件切除+盆腔淋巴结清扫术。手术很顺利,董阿姨一家人放下了悬着的心。在医护人员及家人的呵护照顾下,董阿姨恢复比预想的要好,3月14日,一家人高高兴兴把董阿姨接回了家。

回家的十几天,董阿姨接到了科主任周美浓及主管医师杨银坤打来的很多电话,问她吃的好不好,伤口疼不疼,反复交代她注意事项。这一幕幕让阿姨感觉很暖心,在她看来,这次到石门住院不仅治了病,还接了一门好亲戚,必须要走动回个礼,于是她叫儿女们赶制了一块牌匾,说什么也要送到科主任和杨医生手里。尽管一再推辞,还是拗不过老人的感情,这块倾注了董阿姨真诚谢意的牌匾终于在3月27日送去了要去的地方。(杨银坤)

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 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 老年病分诊科	石门县人民医院 十七病区 耳鼻喉科	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 神经内科	石门县人民医院 二十四病区 神经内科	石门县人民医院 二十五病区 神经内科	石门县人民医院 二十六病区 神经内科	石门县人民医院 二十七病区 神经内科	石门县人民医院 二十八病区 神经内科	石门县人民医院 二十九病区 神经内科	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 神经内科	石门县人民医院 三十二病区 神经内科	石门县人民医院 三十三病区 神经内科	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 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
名医恭候:刘斌 张巧 毛新志	名医恭候:蓝文 伍君 罗楚亮	名医恭候:黄登元	名医恭候:赵立龙	名医恭候:李新浩	名医恭候:刘倩	名医恭候:梁传亮	名医恭候:王文碧	名医恭候:喻震	名医恭候:喻震	名医恭候:龙朝晖	名医恭候:王浩	名医恭候:王浩	名医恭候:李锋	名医恭候:朱超纲	名医恭候:陶纯吉	名医恭候:王海云	名医恭候:赵介	名医恭候:赵介	名医恭候:李超	名医恭候:李超	名医恭候:李超	名医恭候:李超	名医恭候:李超
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	咨询电话:5333013	咨询电话:5330550	咨询电话:5330935	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:5338521	咨询电话:5324730	咨询电话:5323011		



春季万物复苏,生机勃勃相对应。所以,春季与 肝相和,春季上火则多为肝火。

每天都有尘螨粪便、花粉、霉菌和其他种类的粉尘被释放到我们的家居环境中。当我们吸入这些微小的颗粒物后,便可诱发过敏反应,表现出咳嗽、喷嚏、瘙痒及其他症状。但是我们并不能随时观察到这些颗粒物的存在。家居空气中常见的颗粒物有: 花粉:虽然花粉及家中的其他呼吸道有霉颗粒最初都是通过空气传播而来,但它们大多都可以在地板上和家庭下方找到。春季和夏季期间的花粉浓度水平是最高的。死皮屑、唾液和分解后的粪



尘螨粪便:这些微小颗粒含有可诱发咳嗽、喷嚏、瘙痒及其他呼吸道反应的蛋白质。由于这些颗粒又小又轻,因而很容易通过空气传播,增加它们被人体吸入的机率。挥发性有机化合物:家用清洁剂

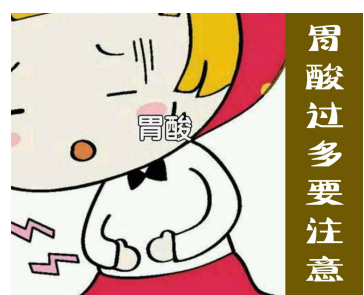
蔬菜生吃和熟吃,谁更营养?



中国营养学会的推荐,我们人每天应当至少食用300-500克蔬菜,蔬菜怎么吃最好?有的人喜欢吃,觉得这样能最大限度地保持蔬菜的营养,但事实上,综合考虑,蔬菜煮熟了吃更好。

1. 熟吃蔬菜更卫生 因为加热能破坏其中的有机磷农药,除去一部分草酸和亚硝酸盐,杀灭细菌和寄生虫卵,大大提高安全性。如大肠杆菌之类的病菌也难奈沸水或热油的洗礼,一些抗菌因素和破坏维生素的氧化酶类,也能在加热的过程中被杀灭。安全才能营养,没有安全谈何营养?

2. 熟吃防中毒 蔬菜在烹制过程中,会破坏一些蔬菜中的有毒有害成分。如豆角、豌豆、毛豆之类蔬菜,生吃有毒性,通过加热充分破坏其中的血细胞凝集素、皂甙等有毒有害物质,可以放心食用。 3. 熟吃有助消化 烹饪过程能软化纤维,缩小体积,对于肠胃虚弱、消化不良、容易腹胀和腹泻的人有好处。因为生蔬菜中含有较多未软化纤维,对肠胃有一定的刺激作用。所以,便秘的人适合多吃生蔬菜。 4. 提高某些营养素的利用率 蔬菜熟吃可以提高蔬菜中钙、镁元素的利用率。绿叶蔬菜也是钙、镁的良好来源,但大部分绿叶蔬菜中存在草酸,它不利于钙和镁的吸收。而在烹调加工中,只要经过焯烫步骤,再进行炒或凉拌,即可除去大部分草酸,从而促进钙和镁等矿物质的吸收。



胃酸在胃的消化功能上有着很重要的作用,我们吃进胃里的食物都是靠胃酸来消化的,如果胃酸过多或过少都会引起消化问题,例如消化不良、反酸暖气等。时间长了不仅对胃的健康有影响,对人体整体的健康状态也会有不良影响。 胃酸过多是什么原因引起的? 1. 生理性泛酸 当精神紧张、过度疲劳或情绪不佳的时候,大脑皮质的功能往往会出现紊乱,管辖胃酸分泌的神经也可能

无法正常工作,因而出现胃酸分泌增多的情况。 2. 遗传因素 胃酸分泌过多并不属于遗传病,但是遗传因素会影响各人体质,不同体质下胃酸的分泌情况也会不一样。因此,遗传因素对胃酸过多的影响不容忽视。 3. 病理性泛酸 如果患上慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道疾病,胃酸分泌也会增多,而且会经常出现泛酸的症状。 胃酸过多要怎样调理? 1. 吃饭时要细嚼慢咽 对食物咀嚼的次数越多,胃部在消化时的负担就越小。在咀嚼的同时口腔也会分泌唾液,唾液对胃黏膜也有一定的保护作用。这样都有助于减轻胃部压力,促进胃酸分泌恢复正常。 2. 戒烟酒,少吃刺激性食物 烟酒、辣椒等刺激性食物也会对胃部血管产生影响,引起血管收缩,从而令胃壁细胞的血液供应不足,胃黏膜抵抗力降低进而诱发各种胃病。 3. 规律饮食 研究发现,养成定时定量进餐的习惯有助于胃液的规律分泌,更有利于消化。现代社会工作生活压力大,许多人往往食无定时,也容易养成饥一顿饱一顿的不良习惯,这些都是胃病的诱因。 5. 少吃油炸、生冷的食物 油炸食物不易消化,吃太多油炸食物会加重胃肠道负担,也容易引起消化不良。油炸食物中油脂含量高,对血脂水平也会有影响。生冷食物,如冰激凌、冷冻汽水等,对胃黏膜也具有较强刺激作用,大量食用容易引起腹泻或消化道炎症。 解决胃肠消化问题,关键在“养”,俗话说“三分治七分养”也适用于胃肠疾病的调理。

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	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 神经内科	石门县人民医院 三十二病区 神经内科	石门县人民医院 三十三病区 神经内科	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 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
名医恭候:胡建德	名医恭候:胡建国	名医恭候:胡建国	名医恭候:王浩	名医恭候:王浩	名医恭候:李锋	名医恭候:朱超纲	名医恭候:陶纯吉	名医恭候:王海云	名医恭候:赵介	名医恭候:赵介
咨询电话:5330139	咨询电话:5330550	咨询电话:5330935	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:5338521	咨询电话:5324730	咨询电话:5323011