

急中求生,险中求胜



“建立两组静脉通道、吸氧、备颈托、包扎止血,立即通知科室,急呼胸外科、胃肠外科会诊”收到,通知胸外科、胃肠外科来科急会诊,现在距离医院还有约15分钟车程,请科室做好准备。”一段急促、简短却又坚定的口令在狭小的救护车中响起,救护车驶在山道上,一场没有硝烟的战争迅速打响……

7月29日上午,120分诊台接到了一通电话,距离我县不足处的苗市龙岩村矿山上发生一起翻车事故,一人被困,情况不明,请立即出诊。接到出诊电话后,“435”于3分钟内集结,向着目的地疾驰。

由于之前的数天降雨,山路泥泞,距离事发地点还有一个上坡时,车胎打滑,只能步行。随即医生司机两人抬着几十斤的担架,护士手提输液应急箱及外科急救箱,一路小跑,来到了事发地。

到达现场后,目前的状况震惊了到场的医护人员,一辆挂车侧翻在土山旁,车头大面积变形,只能看见一扇已被破开的车门和两侧的大型铲斗。车头变形严重,仅一人容身,医生率先进入已然变形的车头处查看伤者伤势,伤者手脚均被变形的车身挤压住,只剩鲜血淋漓的头部暴露在外,车内四散的碎玻璃及血迹令人震撼,简单的询问及触及颈动脉波动后,医生意识到,几十分钟的受压与高温已使得伤者精疲力竭,需尽快得到救治。腹腔脏器的受压、破裂出血紫绕在现场医护人员的脑海里,现在是比拼速度的时刻了。

同行护士携带输液应急箱及包扎止血物也进入车厢,头面部7*4cm的伤口一直出血,急需压迫止血,建立一个静脉通道,成为此刻最重要的任务。扒开已被血液结块的头皮,不放过任何可能的血管……

“快出来,快出来!!!”大量的泥块随着喊声掉入敞开的急救箱内,医护被矿场工作人员带离危险区域。随着两辆铲车的牵拉,变形的车头空间增大了面积,自救成功了!!!伤者立即被现场人员抬上担架,送入救护车。喘平卧,再次评估伤者意识、瞳孔及呼吸情况,快速检查有无其他致命伤,指脉氧仪及血压监测,建立两组静脉通道,氧气吸入,空间有

限的救护车,检查、操作有序的进行着,时间就是生机,在通知相应科室前往科室会诊的同时,用最快速度返回医院。

15分钟的车程被压缩至10分钟,相应科室成员已到科室待命,安静的抢救室瞬间热闹起来。经过会诊,伤者生命体征基本稳定,ct室检查,诊断为右侧气胸,肺部挫伤,迅速送相关科室做后续诊治。

急诊科常常都是“单打作战”,在大部分情况下医生都需要具有独立判断和解决问题的能力,迅速诊断病因、紧急救治,要做出正确的判断,是医院总体工作的缩影,而多科室的配合也促使急救工作更加高效的进行,更是直接反映了医院的急救医疗、护理工作质量和人员素质水平,相信在未来的十年、二十年,各部门、科室的合作将会把急救水平及能力得到更大的提升。

(参与现场救援人员:医生杨高峰、护士陈颖娴、司机朱思洋)

(急诊科)

5岁男童被鱼钩挂住眼睛,暑期要预防意外发生

6月30日晚上,一名家长匆匆的抱着一个小男孩跑到我院耳鼻喉科的护士站呼救:“医生护士,快来!我孩子眼睛被鱼钩挂住了,你们快点帮帮忙!”值班的医生护士跑来看,孩子紧闭着双眼,左眼上赫然挂着一个鱼钩!眼内情况不明!

情况紧急,医生高龙洋立即安排患儿进入换药室,安抚好患儿情绪后,小心翼翼地翻开上下眼睑,发现鱼钩只是扎进下结膜囊内(属于眼球保护组织),万幸对眼球没有明显的损伤。如果再扎得深一点,后果不堪设想!

虽然没扎进眼球,但是想把鱼钩取出来难度也不小。高医生仔细观察,发现鱼钩尖端属于倒刺,强行拔出肯定会损伤角膜,继续安抚好患儿之后,高医生用眼科手术剪剪掉了附着部分然后将鱼钩顺利取出。

看到小男孩没有大碍,大家都松了口气。据孩子爸爸介绍,小男孩今年5岁,当天晚饭后和小伙伴在家里玩大人的钓鱼装备,抢来抢去争执不下,家长还来不及制止,就听到孩子大哭起来,凑近一看发现一个鱼钩挂在了眼睛上!孩子疼得哭闹不止,在场的大人全都吓坏了。幸亏家长们还算冷静,没有强行拔出鱼钩,只是小心地将连接在鱼钩上的鱼竿和鱼线取下,然后赶紧报送到我院救治。当晚经过医生紧急处理后,孩子就回家了,家长心有余悸地说:“危险无处不在,今天真的是万幸!”

据耳鼻喉科医务人员提醒,眼外伤是该科常见的急重症,严重的甚至可能造成失明。家长一定要保管好危险物品,同时加强对孩子的安全教育,如不慎造成眼睛受伤或眼球内容物的脱出千万不要自行处理,以免造成二次损伤。应一面保护好伤口,一面安抚好患儿的情绪,然后尽快送往医院处理。

暑假已经到来,孩子们又到了“放飞自我”的时刻,假期也是意外高发时期,家长和孩子务必万分小心,严防意外发生。(王源)

湖南省出台最新无偿献血者临床用血费用报销标准!

为了进一步做无偿献血者及其亲属在就诊医疗机构的临床用血费用报销工作,完善以往无偿献血者及其亲属在临床用血费用中的报销结算存在的不足,近日,湖南省卫生健康委员会发出《关于进一步做好无偿献血者临床用血费用报销工作的通知》,要求全省各医疗机构严格执行献血者临床用血费用报销原则,确保无偿献血者临床用血费用报销工作落实到位,鼓励更多的人参加到无偿献血的公益事业中来。

文件要求,从7月起,要确保全面实现省内无偿献血者及其亲属在医疗机构内用血费用报销“零跑腿”,让无偿献血者及其亲属感受到关爱和温暖。

作为首批县域及综合医院,我院既是临床用血大户,也是全县无偿献血响应最积极、参与度最大、献血量最多的医疗机构,2019年度,共有200多人参加无偿献血,献血量达 毫升,得到了市中心血站及社会的高度赞誉。

为让这项爱心行动迅速落到实处,我院十分重视,迅速完善信息上报对接系统、设立专用窗口,向广大病友告知、宣教,让无偿献血者及其亲属少跑路,享受便捷优质服务。

(梁雨虹)

误食毒菇险象环生,人医抢救分秒必争



“您好,石门县人民医院急诊科。”“这里有一位蘑菇中毒的患者,情况比较严重,需要立即转院!”

湘西北每年的四五月份正是天气转暖,雨水充沛的季节,而树林子里随着雨水生长的蘑菇,因为味道鲜美,也成为了最受人们喜爱的食物。蘑菇的种类繁多,很多的野生蘑菇都含有毒素,难以识别蘑菇的种类造成的蘑菇中毒便成为了这个季节最高发的疾病。

被转入我院的叶女士夫妇便是因为误食了野生蘑菇,而导致蘑菇中毒的患者。

“患者两天前误食毒蘑菇后出现间断呕吐数次、乏力,精神、食欲差,到当地

的医院进行了输液治疗,但是情况并没有好转,而且起病后出现了无尿,这是急性肾损伤的表现,病情相对是比较严重的,需要立即进行血液净化治疗,为患者争取治愈的机会。”急诊科的王科主任介绍到。

叶女士夫妇的血液化验结果很快出来了,肾功能受损,急性肾衰竭。已经威胁到他们的生命安全。科主任尹祥副主任医师立即请示赵介业务院长,赵院长指示两位患者都需要立即启动集束化治疗,血液净化以 CRRT(连续肾脏替代疗法)方式为主,监测患者肝功能及心肌酶、电解质、尿量及颜色等其他指标,谨防多器官功能损害进一步加重,同时做好患者的病情解释和心理疏导等工作。科主任尹祥副主任医师与护士长黎黎明副主任护师立即启动团队协作,病情较重的叶女士去ICU进行治疗,而她的丈夫李先生则留在急诊科,两人在同一时间接受血液净化治疗。

置管,装管,循管,上机,从开始准备到血液净化开始仅仅花了一个小时,分秒必争是急诊科的宗旨。

经过一夜的血液透析和滤过,患者复查的血液结果明显好转,忙碌了一整夜的医生与护士也终于松了一口气。

接下来的日子里,李先生还要接受多次的血液净化治疗来清除体内的毒素,并且在肾功能恢复之前,危险并不能排除,随时都可能发生的病情变化成为了悬在这个家庭头上的一把利剑。

所幸,在经过一个星期的积极治疗下,李先生的身体逐渐恢复,叶女士也在几天后从ICU转回了丈夫身边,因为食用量的不同,她需要经过更多次的血液净化等治疗和更长时间的调养来恢复身体的正常功能。

叶女士一家无疑是幸运的,但是这场意外却也给他们的生活带来了很多的困扰。野生蘑菇的味道更鲜美,也不值得用生命去尝试,对于不熟悉的野生蘑菇切记不采摘,不食用。

医生提醒:一旦食用野生蘑菇后出现恶心、呕吐、腹泻等症状一定要及早就医,越早进行毒物清除,效果越好,最好带着吃剩的蘑菇或者手机拍照给医生看,以便专家对蘑菇的种类和毒性进行鉴别,另外某些类型的蘑菇中毒者在假愈期,千万不要因为恶心、呕吐等不适减轻或消失就掉以轻心,因为胃肠道症状缓解后,可能存在肝、肾功能损害加剧而危及生命。

(尹祥)

坚定信心同舟共济科学防治精准施策

BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘J1 2020008 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 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 2020年7月7期 总第212期

地址: 湖南省石门县楚江街道蓬阳路045号 电话: (0736) 5324348 传真: (0736) 5329438 E-mail: boairen3000@126.com

7月主题党日活动丰富多彩



为扎实开展7月份主题党日活动,让组织生活生动有趣,丰富主题党日活动,支部

以“主题党日+系列活动”的模式开展活动。

7月22日下午4点,我院7月份主题党日活动结合工作实际,特邀我院医疗安全办主任邓智军进行了《基本医疗卫生与健康促进法》专题培训。会议由党委书记唐志远传达《募捐活动倡议书》,倡议大家踊跃参与,为抗汛救灾贡献自己的力量。

在院领导班子的带动下,我院共有2430名职工参加此次募捐活动,共计捐款184704元。以实际行动帮助受灾群众渡过难关,打赢灾后重建攻坚战。

(党委办)



常德市医院党来石门县调研

为深入推进“健全完善公立医院党委领导下的院长负责制”改革任务,贯彻落实全省公立医院党的建设工作会议推进会议精神,7月7日上午,常德市医院党建工作指导委员会来我院调研公立医院党建工作。

调研组来到我院通过查看资料、个别访谈、听取汇报等形式,深入了解该院党建工作推进情况。

随后,常德市医院党建工作指导委员会调研石门县公立医院党建工作座谈会在我院北区教学楼二楼会议室召开。县委组织部相关负责人、县公立医院指导委员会全体成员、党建工作专干等30余人参加了此次座谈。

会议由市卫健委机关党委专职副书记冯兴国同志主持。座谈会上,市卫健委党组书记、局长张中合同志就我县公立医院党建工作进展情况作了汇报,明确了下一步的工作打算。随后,我县部分县直医院负责人就贯彻落实公立医院党的建设做法等方面向调研组进行了汇报。

县委组织部部务会成员陈中华同志介绍,县委组织部及县直机关工委对公立医院党建工作高

度重视与支持,强化日常指导与重点工作推进,积极开展调研与座谈,要求把党的领导有效融入医院治理各个环节,树立标杆支部,以点带面,促进医院党建工作再创新高。

最后,市卫健委党组成员、副主任张业新同志对我县医院党建工作给予了肯定,同时也提出了殷切的期望。他强调,公立医院党建工作要进一步增强抓党建的自觉性、紧迫感,提高思想认识,见于具体行动;要进一步落实好抓党建的措施,强化责任意识,优化方法路径;要进一步提高抓党建的工作水平,找准方向,深度融合,突出亮点。

今年以来,我院继续按照石门县公立医院党的建设工作部署,扎实推进各项工作,落实公立医院党委领导下的院长负责制;健全组织架构,完善内设机构,设立党委办,配备专职党务工作者;完善了议事规则,修订医院《三重一大事项决策制度》、《院长办公会议议事规则》等决策制度;《2020年党风廉政建设工作方案》等制度;保障了党建经费按标准列入医院年度经费预算。(党委办)

我院迎接2020年度上半年重点民生实事项目推进情况现场督导!



近日,常德市卫健委专家团队一行十余人来到我院,对2020年度上半年重点民生实事项目推进情况进行现场督导。专家团队通过查阅资料、现场走访,对我院母婴安全保障、出生缺陷综合防治、重点民生实事项目、计划生育技术服务、出生医学证明管理、健康教育、妇幼健康信息质量管理控制等方面工作进行了全面考核。

专家们对我院妇幼保健服务系统建设的亮点和扎实的基

础工作给予了肯定和赞扬,他们指出,正是有石门县人民医院产科这支优秀团队的辛勤付出和专业呵护和倾心付出,才会有石门县孕产妇的安全和保障。

一切为了母婴健康,一切为了孕产妇能有更好的就医体验。近年来,我院产科从改善医疗环境、提升业务素质等多方面逐步提升了服务能力,提高了患者满意度。

团队力量有保障,医护人员50多人,其中副高以上职称10人,专业助产士12人,所有医护人员均在上级医院接受专科培训及学习,人才储备充足,技术力量强大,对产科高危重症疾病的抢救与处理有丰富的经验。

无痛分娩有妙招:想法设法减轻孕产妇的疼痛感,仿生助产的推广进一步缩短了产程,适当提前分娩镇痛时机、助产士导乐陪伴分娩等措施减少了产妇疼痛。同时,指导正确哺乳减少产妇哺乳疼痛感、减少会阴侧切和采用肛门塞药的方式减少产后会阴伤口的疼痛。

坚持产科急救演练培训常态化;定期考核,提升危重症孕产妇急救能力,展现石门县危重症孕产妇急救中心的实力;

产后服务项目多元化;成立全省县级医院首家规范化、专业化盆底康复治疗中心,助力产后康复治疗。还有产后中医项目,中药养生汤、生化汤,产后艾灸,产后熏蒸、新生儿洗黄痘等项目逐渐投入使用,全面解决产妇产后问题。

孕妇产学校受益大;学更多孕产知识,轻松应对各种孕产问题,石门县人民医院孕妇产学校免费课程,欢迎广大孕妈妈准时来院参加。(秧琴琴)

近400名实习生参加岗前培训

7月22日,我院2020年实习生欢迎仪式暨岗前培训在院行政楼六楼会议厅举行。

培训前,黄凯副院长代表医院向来院实习的学生表示欢迎,以其从学从医的经历和详细的实习规划指引实习生的成长,点明只有初来不改才能养成仁医情怀,只有静心学习才能成就良医之才,只有严守规章才能铸就大医责任。随后在黄院长的带领下,来自长沙医学院、益阳医学专、常德职院、湖南交通工程学院、永州职院等多所高校的三百八十余名学生全体起立,共同庄严进行了《医学生誓言》宣誓。

在三天的培训中,科教部皮

淑爱主任讲述了石门县的基本概况、风土人情,介绍了医院的发展历程、教学情况,让学生能融入新环境;科教部副主任谭杰带来了实习生管理制度及宿舍管理细则,让学生了解了生活工作的基本准则;院感科于时辉琼结合疫情防控,划出了医院感染的黄线;医疗安全办邓智军主任解读了《基本医疗卫生与健康促进法》;医务部黄旭主任从十八项医疗核心制度入手,解读了相关知识;保卫科干事苏宏志着重进行了医护人员消防逃生自救技能方面的培训;质管部王飞霖主任结合高校毕业设计要求,为学生们病历书写基本规

范送上了满满的干货。

急诊科护士长黎黎明及其团队在北区室内体育馆进行了心肺复苏示教,并分组逐一为每名学生进行了现场指导和考核。

消防演练由保卫科刘兰军带领7名干事在北区教学楼进行,楼道逃生、消防栓及灭火器的使用让学生们的安全技能得到了进一步加强。

医务工作是一份严谨的工作,救死扶伤关系患者的安危,培训的严格要求是为实习生成就良医之才打下基础,也希望他们在一年多的实习生活中学有所得,学有所成。(谭杰)

石门县人民医院 一病区 心内卫生科	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(100)	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
名医恭候: 覃事斌 杜登斌 咨询电话: 5323003	名医恭候: 吴 敏 唐文静 咨询电话: 5322729	名医恭候: 袁建保 陈一静 咨询电话: 5323039	名医恭候: 李际才 廖平华 贺用礼 咨询电话: 5323056	名医恭候: 李赛娟 刘 洁 咨询电话: 5323069	名医恭候: 李奕嫻 胡 静 咨询电话: 5323071	名医恭候: 何本林 胡 军 唐国文 小波 咨询电话: 5323082	名医恭候: 张云波 邱 勇 曹芸波 咨询电话: 5323083	名医恭候: 范良军 咨询电话: 5323091	名医恭候: 康 健 李敏志 咨询电话: 5323093	名医恭候: 王照红 李敬杰 程刚 咨询电话: 5323106

一针见血! 超声引导下 PICC 置管术让高难静脉穿刺成为历史



一针见血! 再难的静脉穿刺也不怕了! 对肿瘤科、ICU 等科室的护士小姐们来说, 如果有一种能为危重、衰竭患者轻松完成静脉穿刺的仪器或手段, 那真是再好不过了。

这个期许终于成真。近日, 我院引进全数字彩色超声诊断系统成功开展了超声引导下的 PICC 置管术(经外周静脉穿刺置入中心静脉导管术), 标志着我院在静脉治疗领域取得了新突破。

随着医学科学发展, PICC 导管已广泛应用于临床。在临床实践中, 传统的 PICC 置管成功的首要条件是要有理想的置管静脉, 对于局部血管状况好的患者可以采用肉眼观察和触摸估计的方法评估血管后置管, 而对于水肿、肥胖、反复化疗等患者而言, 常规方法的穿刺成功率低, 对无法触及血管的患者需行多次穿刺, 可能引起机械性静脉炎、感染、血栓等并发症, 而超声引导下 PICC 置管是目前国际上最先进的 PICC 置入方法, 操作者利用全数字彩色超声诊断系统帮助确定血管的位置、深度以及穿刺部位, 可以很直观的观察血管解剖结构, 其损伤小、定位准、大大提高了穿刺成功率, 并且减少了对其他血管及组织的损伤, 穿刺部位也由肘下移到肘上内侧, 避开了肘关节, 导管在外周静脉中走行距离缩短, 静脉炎、感染、血栓等并发症发生率降低, 不限制病人肘部弯曲, 肢体活动自如, 避免了肘窝处穿刺易移位、感染的风险, 既解决了患者输液通路建立困难的问题, 又改善患者对治疗的耐受性, 提高患者的舒适度和满意度。

我院肿瘤科针对不同的病人及需求, 在医院领导的支持下先后选派肿瘤科护理骨干进修学习, 引进超声引导下 PICC 置管术, 此项新技术已在我院肿瘤科三十一病区广泛开展实施, 至今已为近 14 位患者成功置管, 获得患者及家属的一致好评。一直以来, 我院始终紧跟国内护理技术前沿, 本着“病人至上, 以人为本”的护理理念, 着力发展“静疗”技术, 先后派出多名护理骨干到上级医院进修学习, 培养 PICC 专科护士、组建“静疗小组”, 组织全员开展静疗规范化培训等, 从 2009 年开展 PICC 至今, 共有 10 名护士取得了 PICC 置管专科培训证, 成功置管 1000 余例, 为上万名 PICC 患者提供维护工作, 具有熟练的置管及管路维护操作技术。特别是我院引进全数字彩色超声诊断系统成功开展了超声引导下的 PICC 置管术有效避免护士和患者接触射线的几率, 节约穿刺时间, 提高工作效率, 规范护理操作流程, 为更多患者提供长期、安全有效的静脉通道, 为患者的治疗保驾护航! (护理部)

我院麻醉复苏室投入使用



随着我院外科技术的不断发展, 手术量也日益增长。为了保障

麻醉手术后患者的安全, 并及时有效地处理麻醉苏醒期的并发症, 同

时加快连台手术的衔接, 在院领导的大力支持下, 从 7 月 1 日开始, 我院精心筹备的麻醉复苏室 (PACU) 顺利投入运行。麻醉复苏室是对于手术麻醉后的病人进行观察和监测的地方, 继续治疗直至病人的生命体征恢复稳定的单位。我科麻醉复苏室设床位 4 张, 医务人员 4 名, 麻醉医生和护士均外出培训学习, 能熟练掌握麻醉恢复系统的应用。恢复室内配备有进口呼吸机、多功能心电监护仪、除颤仪、血气分析仪、吸氧装置、负压吸引装置、急救物品和药物等, 能够满足各种术后病人的苏醒要求。

工作效率, 而且能让患者术中镇痛完全, 对患者不使用任何催醒药物, 使其自然苏醒, 达最佳拔管指征时拔除气管导管, 严密监测其生命体征, 早期发现和及时处理各种并发症。直至患者完全清醒, 生命体征稳定后, 将患者放心地交到家属手中。这样不仅极大地保障了患者的安全, 更让患者在整个诊疗过程中更舒适, 减轻了术后应激反应, 为患者术后快速康复打下了基础。因此, 麻醉复苏室在麻醉病人的恢复、麻醉并发症的防治等方面, 发挥着重要作用。国家卫健委正积极推行并鼓励建立麻醉后监护治疗病房, 我院麻醉复苏室的成立和使用, 切实为广大患者带来了福音。(游雅珊)

加强学科建设 推动专业发展:

知名专家来院会诊、讲座

为加强我院输血学科建设内涵, 提高临床科学合理用血水平, 保证临床用血安全, 7 月 16 日, 我院邀请湘雅医院输血科李碧娟教授来院开展讲座。李碧娟教授为二级主任医师, 博士研究生导师, 中华医学会临床输血分会副主委, 中国医师协会输血科医师分会血液净化专委会主委, 中国输血协会常务理事, 国家卫健委血液标准委员会委员。

李教授来院后, 就《科学安全个体化输血》进行系统讲解, 课件内容丰富、知识全面, 讲解通俗易懂、深入浅出, 参会人员纷纷表示受益匪浅。输血科作为一个涉及多学科的综合性科室, 它担负着为临床各科提供医疗用血和指导输血的重要任务, 是医院建设中的重要组成部分, 其作用已深入到临床医学的各个方面。因此, 输血科的发展建设与管理, 输血工作质量的好坏, 直接影响着临床医学的发展、医院整体医疗工作的质量和病人的生命安危。

下午, 杨教授在我院学术报告厅进行了学术讲座, 对肺癌、结直肠癌等的个性化治疗进行了阐述, 先进的诊疗理念和思路获得参会医务人员阵阵掌声。会后, 杨教授针对临床上的难点与大家进行了深入交流。

【专科发展 携手抗癌】

7 月 17 日, 我院邀请知名肿瘤专家、湖南

石门县人民医院 十二病区 消化内科 名医恭候: 刘斌 毛新志 咨询电话: 5323112

石门县人民医院 十三病区 肾病风湿免疫科 名医恭候: 蓝文君 咨询电话: 5323125

石门县人民医院 十五病区 疼痛专科 名医恭候: 黄登元 咨询电话: 5324030

石门县人民医院 十六病区 老年病内分泌科 名医恭候: 李剑 向泽林 胡军 咨询电话: 5332600

石门县人民医院 十七病区 耳鼻咽喉科 名医恭候: 卞新浩 傅传福 谢彬 咨询电话: 5323010

石门县人民医院 十八病区 心血管内科(一) 名医恭候: 刘楠 毛福强 丁原 谢志青 咨询电话: 5323033

石门县人民医院 十九病区 心血管内科(二) 名医恭候: 梁传亮 王贤奎 咨询电话: 5336450

石门县人民医院 二十病区 骨科(二) 名医恭候: 王文超 毛福强 丁原 谢志青 咨询电话: 5324071

石门县人民医院 二十一病区 产科 VIP 区 名医恭候: 李爱娟 刘洁 咨询电话: 5336480

石门县人民医院 二十二病区 妇科(二) 名医恭候: 周美浓 钟一琦 咨询电话: 5339289



吃对晚餐很重要

一顿好的晚餐, 一定要有好的醋类、适度的蛋白质与脂肪及足量的膳食纤维, 最好用低升糖指数(GI)的全谷类来取代精致淀粉。吃小火锅时不妨用南瓜、芋头来代替白米饭与白面条, 勿沾食太多酱汁、少吃加工的火锅肉类, 以免不知不觉吃进太多的钠与热量。自制蔬菜咖喱饭也是晚餐的好选择, 不过要注意不要用太多油去炒料、调味勿过咸, 可用糙米取代白米, 再加入茄子、豆荚、菇类、芦笋等外食较少到的蔬菜。

很多人中午吃汤面或便当, 蔬菜摄入量不足, 晚餐不妨以多种多色的蔬菜水果补充纤维质, 这也有助于隔天早晨排便的顺畅; 肉类则不宜吃太多, 因为蛋白质分解为胺基酸后先将养分输送到脑部, 让人变得比较清醒, 导致晚上不好睡。吃完晚餐后, 有人习惯来份甜点, 陈韵帆叮咛甜点与饮料都含糖, 如果要吃只能择一, 水果也不要吃太多, 以免摄取太多糖分。

很多人的脂肪肝, 都是选错晚餐造成的, 一星期只有一天的晚餐是可以放松的, 如果经常以高油脂、高热量食物果腹, 容易造成胰岛素阻抗, 也就是让胰岛素变得不敏感, 无法发挥作用。高油脂、高糖分食物吃久了, 不但体脂肪会增加, 变成流失肌肉型的肥胖, 且还会因为营养不均而容易疲劳, 大约两年就会让人老化, 代谢走下坡。不过, 改变永远不嫌迟。只要愿意好好吃一顿健康晚餐, 三个月就可以改正坏饮食习惯。



密室逃脱有风险 胆小体弱莫参与

现代人特别是年轻人为了寻求刺激, 喜欢玩“密室逃脱”游戏, 尽管过程惊悚无比, 但在尖叫猎奇之余, 也能起到一定的减压减负效果。但是, 当你陷入封闭环境中的黑暗、未知、哭泣的氛围中时, 胆子小的人, 可能会被吓哭、吓晕, 甚至是吓死。

人真的会被吓死? 是真的! 当人感到极度恐惧时, 大脑及心脏病理发生改变, 可增加死亡风险。通过动物试验和临床观察及尸体检查表明, 人的大脑中有一个关联心脏与心理状态及情绪的部位, 它被称为“脑岛皮层”, 可对心搏产生影响。如果脑岛

皮层受到刺激持续几小时, 就会损伤心肌, 引起突然的心室纤维性颤动, 甚至导致心搏停止而死亡。这是因为受损伤的心肌会改变大脑对心脏的控制, 使得心脏衰弱者易发生致命性的心室纤维颤。脑岛皮层位于脑自动神经系统与边缘神经系统连接处, 脑岛皮层某些机能失常, 可致心脏损害而危及生命! 此外, 即使在玩密室逃脱时没有在当时被吓坏, 玩家也有可能留下心理阴影: 脑海中不断闪现当时的场景、声音、氛围, 导致失眠、恐惧, 严重影响日常生活。专家表示, 在没有足够辨别控制能力的未成年人影谨慎参与密室逃脱等恐怖类游戏。在玩游戏时, 如果感到害怕, 就大胆地提出来。总而言之, 玩密室逃脱有风险, 胆小体弱者应谨慎呀!



骄阳似火 你被晒伤了吗?

交警提示: 交通事故创伤救治定点医院实施挂牌公示!

为规范我县交通事故创伤救治, 让伤者在最短时间得到最快、最好的救治, 经过石门县公安局交通警察大队全面评估与考察, 决定将我院确定为石门县交通事故颅脑、心肺、肝脾等创伤救治定点医院, 这是对我院危重、危重创伤救治处理能力的信任和依托, 也是我院创伤中心高效运行的实力彰显。现实中, 交通事故造成的创伤往往很严重, 伤者在高速运行物体撞击下, 常受到撞

击、惯性、挤压等多种合力的作用, 机体同时或相继发生二处以上解剖部位较严重创伤。如若救治不及时, 很多伤者会因为颅脑严重创伤、血气胸、心脏创伤、肝、脾及大血管损伤引起的大出血而死亡。一直以来, 我院高度重视配合支持县公安局交通警察大队工作, 对事故伤者无论伤情大小, 路程远近实施积极有效救治, 哪怕是无名氏, 哪怕身无分文, 均在第一时间出诊, 第一时间全力救治。特别是在我院强大的多学科

感觉但是没有疼痛感。这种情况已经是皮肤受到轻度晒伤了。还算庆幸的是, 这种晒伤的程度还是比较轻微的。中度晒伤预警: 皮肤红肿, 出现疼痛。当你的皮肤在发烫的同时, 用手去触摸会感觉到有疼痛感, 甚至肉眼都可以看见有明显的红肿出现。这种情况都在说明皮肤已经达到中度晒伤了, 需要寻求晒伤的修复方法。重度晒伤预警: 兼有红肿、疼痛及脱皮现象。

高能预警! 当你兼备上述的轻度、中度情况, 并同时出现脱皮现象, 那你的晒伤已经是相当严重了。所谓的脱皮, 顾名思义, 感觉身上像在换一层皮一样, 一搓就会搓下来一层皮, 当然擅自搓晒伤的皮肤无论什么时候都不可取。总的来看, 如果长时间在太阳底下暴晒的话, 暴露在外的皮肤边缘会出现红斑, 晒的比较严重的则会出现水泡跟糜烂。然后

随着时间过去, 这些红斑的颜色会逐渐变黑和掉皮, 有些会留有色素沉淀, 而有些则会减退; 而有些人会出现皮肤上的烧灼感, 难以入眠。晒伤虽不陌生, 当晒伤情况不是很严重时可以在家自行处理, 如使用冰水冷却、使用晒后修复产品等, 但是当晒伤已经很严重影响到正常生活的话, 要去医院接受正规的护理和治疗。时间就是生命。性命相托, 分秒必争。为了这份托付和信任, 石门县人民医院创伤中心永远以奔跑的姿态在救治一线! (梁雨虹)

石门县人民医院 二十五病区 中医 董建群 咨询电话: 5330010

石门县人民医院 二十六病区 儿科(一) 名医恭候: 胡建国 钟一鹏 咨询电话: 5330139

石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一) 名医恭候: 龚考玲 唐似锦 咨询电话: 5333003

石门县人民医院 三十病区 神经内科(二) 名医恭候: 王浩 刘培华 咨询电话: 5333881

石门县人民医院 三十一病区 神经外科(一) 名医恭候: 李锋 皮庆军 万军 咨询电话: 5334569