

我院援琼抗疫核酸采样队平安返院



“你们辛苦了！感谢你们的付出！”9月15日上午，鲜花和掌声汇聚在奉天五楼大会议室，这里，一场简短而温馨的欢迎仪式正在进行。全体在家院领导，五名援琼归来的护士及相关科室负责人参会。我院援琼六人组的五名队员刘召君、李森、张昭霞、杜彩虹、龙梁娥结束了为期一个月的支援海南核酸检测任务，经过集中隔离和居家医学观察，身体各项指标均正常，即将顺利返回工作岗位。院党委副书记、院长张波主持会议，他对

了荣誉。其中刘召君在抗疫期间担任组长，能力突出，评选为优秀组长，征文作品《石门县人民医院援琼工作总结》在“援琼总结”大赛中荣获三等奖；龙梁娥视频作品《让青春在战“疫”中闪光》在“援琼视频”大赛活动中荣获三等奖；五名护士在此次援琼抗疫中也收获了三面锦旗。张昭霞感言：“记得到达海南的当晚，组长刘召君就立即用视频会议的形式对我们进行了一对一穿防护服考核，第二天清晨我们就来到社区开始采样，持续的高温和高强度工作并没有打败我们，我们五人始终相互照应，相互鼓励，相互支持。最辛苦的是上门采样，不仅体力消耗严重，而且感染风险大，但我们都挺过来了。这一个月我们收到了很多部门对我们采样速度和质量的肯定，也感受到海南人民的热情和发自内心的想要战胜疫情的决心，总之，援琼之旅让我们受益终身。”龙梁娥感言：“我在五人中年龄最小，并肩战斗中各位队友对我倍加照顾，医院领导对我家人的关怀也令我倍感温暖。在这一个月时间里，我们齐心协力，圆满完成任

清廉医院 强行风建设 喜迎二十大

幸福与温情暖重阳 我院召开退休人员座谈会



9月30日上午，我院北区学术报告厅充满了欢声笑语，一场温馨又感人的重阳节退休人员座谈会在这里举行。院人力资源部通过前期周密准备，大部分退休人员应邀齐聚一堂，拉拉家常、聊聊身体、追忆往昔、祝福未来。全体在家院领导参加了座谈会，院党委副书记、院长张波主持会议。一杯杯热气腾腾的无糖菊花茶、一句句轻声问候与关怀，一步步小心搀扶与指引，全体工作人员各司其职，除了严格三查一询，落实疫情防控各项措施外，还从各项细节入手，确保老前辈在活动现场感受到医院大家庭的温暖与关怀。活动在纪实电影《不老骑士》中拉开序幕，影片讲述了17名平均年龄81岁的老人，勇敢地走完1139公里环岛追梦之旅的故事。老前辈们描述观影感受：只要有梦，就有奇迹！党委书记熊松明以《赓续传承踔厉奋发，以史聚力续写新篇》为题，详细介绍了医院情况；医院党委班子带领全体职工秉承了昔日的精神，拓展了新时期的思路，医院当前运行较为平稳，也取得了一些不错的成绩。由于

开学第一课，学习急救新技能



9月1日，我院急救科普团应邀来到石中五中、石中六中，为两所学校的师生开展急救技能培训，让生命安全课程成为重要的开学第一课。科普中，我院急救科培训讲师详细讲解心肺复苏术和海姆立克急救法的分解动作。8名培训师一个动作一个动作规范示范。为了加深同学们的印象，讲解途中随机提问，并对回答正确的同学发放纪念品。在自由练习时间，同学们和军训教官都来到模型前，在护士的指导下纠正动作，体验真正的心肺复苏流程和海姆立克急救法。最后为了检验学习效果，工作人员在每班选一名学生上台进行技能比武，为动作规范、手法准确的同学生放了纪念品。“这堂课很有意义，我们掌握了急救技能，以后发现身边人有危险时也能正确伸出援手。”同学们纷纷表示要将心肺复苏术和海姆立克急救法牢记于心。急救培训后，县人民医院公共卫生科、妇科、泌尿外科工作人员还现场指导了疫情防控工作，以及进行详细的青春期健康知识科普。两场培训，县人民医院医疗集团成员单位蒙泉镇中心卫生院、皂市镇中心卫生院部分医务人员也来到现场参加。据统计，每年县人民医院科普团都会进学校、进机关、进企业、进社区、进农村上百场次，积极向公众普及急救知识和疾病预防保健知识，发放健康宣教资料，大大提高了公众应对突发事件和意外伤害的能力，每年受益群众数万人，用实际行动为健康石门战略助力。（映琴琴）

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 康永地 咨询电话:5322729	名医恭候:袁建保 廖平华 贺用礼 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 陈清 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛媚 刘清 咨询电话:5323069	名医恭候:邓慧萍 文小波 咨询电话:5323071	名医恭候:杨军 李敏 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱勇 曾田 咨询电话:5323083	名医恭候:程刚 李敏 咨询电话:5323091	名医恭候:康健 李涛 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敏 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

BO AI REN 博爱人 全国百姓放心 最佳示范医院 湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院 主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2022年第9期 总第238期 地址: 湖南省石门县楚江街道源阳路198号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

以患者为中心 以员工为核心 急救电话: 5323011 120

县委第四巡察组入驻我院开展巡察工作



9月19日下午，县委第四巡察组召开巡察石门县人民医院党委进驻动员会。县委组织部副部长、县委巡察工作领导小组联系领导黄斌、县委第四巡察组组长陈技、副组长吴庸军及巡察组全体成员，县纪委

巡察的目的意义、工作重点、内容及方式方法。他强调，巡察是政治巡察，是党之利器、国之利器，医院全体干部职工要提高政治站位，深刻领会巡察内涵，坚守政治巡察的定位，强化政治监督，全面监督，靶向监督。要严格工作程序，有序推进县委巡察工作开展；要弄清巡察流程和阶段，突出问题整改，强化成果运用；要坚持同题共答，圆满完成巡察工作任务。黄斌同志讲话，他指出，巡视巡察是党赋予的重要职责，是党内监督的战略性制度安排，是上级党组织对下级党组织履行党的领导职能责任的政治监督，具有鲜明的政治性和权威性，希望全院全体干部职工要提高思想认识，把握政治巡察定位；要坚决忠诚履职，高质量完成政治巡察任务；要认真对待，履行政治巡察使命；要端正态度，做到同题共答；要坚决服从，做到同频共振；要密切配合，做到同向发力，共同完成好政治任务。巡察组组长吴庸军同志就巡察征求意见和测评表格填写事宜进行了具体指导，并交代了注意事项。党委书记熊松明同志做表态发言。他表示，本次县委确定我院为巡察单位，这是发现问题、剖析问题、解决问题、自我完善



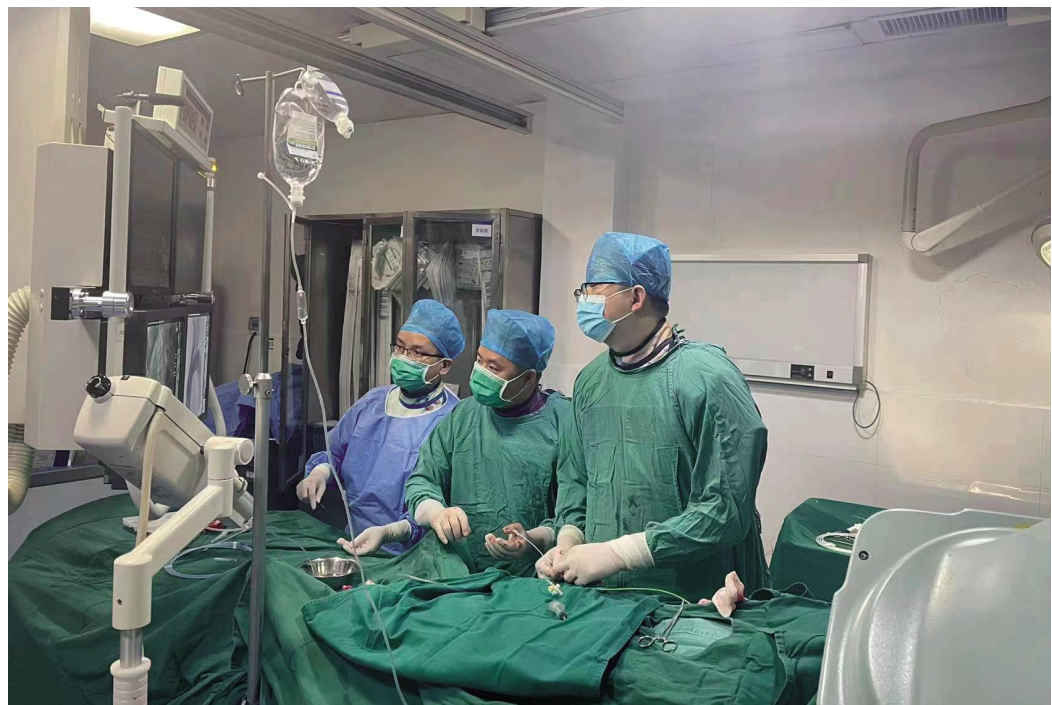
9月7日晚，我院在奉天六楼召开2022年“抓平安创满意”工作培训会、疫情防控工作调度会、医疗安全与行风管理突出问题排查整治行动动员部署会，全体院领导、中层骨干、当班医生共400余人参会。党委书记熊松明主持会议。会上，党委副书记、副院长杜谋元就“抓平安创满意”工作做了重点培训，并对近期工作要点及注意事项，也逐项进行了部署安排。他要求大家提高认识，坚持推进平安医院建设，提升群众满意度。随后，副院长赵介传达了省市相关会议精神，对近段疫情防控工作进行了分析和安排。要求全院上下要严格遵守疫情规定，落实核酸检测、卡口管理要求，坚持场所扫码、行程码扫码，尤其是对要落实首诊负责制，把好每一道关口。党委副书记、院长张波对《石门县

省人医专家团巡诊 开展走基层活动!



专家走基层，惠民又利民。9月15日—16日，湖南省人民医院“心动三湘”疑难心血管疾病巡诊走基层专家团来到我院，开展了专家讲堂、查房、义诊、疑难病例讨论座谈等活动。专家团由省人医心血管内科郑昭芬教授、介入科王庆教授、小儿心血管刘震宇教授、超声科夏晓辉教授、心脏大血管外科陈飞教授组成。15日下午，专家团在我院北区教学楼二楼学术报告厅开展专家大讲堂，就《常见结构性心脏病与房颤的介入治疗》《大动脉疾病的急诊治疗》等专业领域进行分享交流。专家讲堂由质管科主任王飞霖主持，我院心血管内科、儿科、超声影像科、胸外科等多学科医务人员及学生80余人聆听讲座。16日上午，专家团分组深入到心血管内科、儿科、超声影像科和胸外科病房，进行查房、疑难病例讨论等，指导临床诊疗。在门诊义诊现场，专家们认真接待了慕名前来就诊的患者。他们和蔼的态度、详细的诊查以及精益求精的学术精神，得到了我院医护人员及就诊患者的高度评价。作为省人民医院定点指导医院，此次活动的开展，有利于我院学科发展，特别是通过这种专科对口的传帮带教形式，既实现了医护人员诊疗理念的更新和知识的拓展，提高了临床实践能力，又让山区老百姓在家门口就能享受优质高效的医疗服务。一切为了人民健康。今后，随着定点指导医院帮扶工作的推进和深入，将会实现更多优质医疗资源的下沉，也将惠及更多的群众就医就诊。（梁雨虹）

腿脚麻木像冰块！ 微创手术让71岁奶奶恢复知觉



炎夏夏日,71岁高奶奶左脚却冷得像冰块一样,这种感觉让她很受折磨。2月前,高奶奶开始出现左下肢麻木不适、感觉减退,后来逐渐出现左小腿及左足疼痛、冰凉,脚趾活动受限,走路跛行,每天夜间都会疼醒过来,非常难受。

为解决苦恼,高奶奶多处咨询偏方,采取了泡脚、按摩、外涂姜汁等方法都不见效,遂到我院老年病内分科向李剑主任寻求

帮助。高奶奶有糖尿病史20余年,还有高血压、冠心病。科主任李剑副主任医师和主管医师文琼为高奶奶进行足部检查,发现双侧足部肤色苍白,皮温凉,左侧尤为明显,双侧足背动脉搏动减弱,左侧温度觉减退等。

完成下肢血管CT造影检查后,经介入科刘倩主任与李剑主任共同分析,明确诊断:糖尿病并发症,下肢动脉硬化闭塞症,可

帮助。高奶奶有糖尿病史20余年,还有高血压、冠心病。科主任李剑副主任医师和主管医师文琼为高奶奶进行足部检查,发现双侧足部肤色苍白,皮温凉,左侧尤为明显,双侧足背动脉搏动减弱,左侧温度觉减退等。

完成下肢血管CT造影检查后,经介入科刘倩主任与李剑主任共同分析,明确诊断:糖尿病并发症,下肢动脉硬化闭塞症,可

能是糖尿病足前兆。什么是下肢动脉硬化闭塞症

以前我们介绍过,下肢动脉硬化闭塞症俗称“腿梗”,因为和脑梗、心梗的病理基础一样,为动脉粥样硬化引起的慢性动脉闭塞,只是病变部位不一样。如果没有得到及时有效的治疗,最终患者往往会面临坏死截肢的风险,甚至危及生命安全,因此这种疾病也被称为隐匿的“下杀手”。

什么是糖尿病足?糖尿病患者踝关节以远的足部血管、神经出现病变导致足部供血不足、感觉异常,并出现溃烂、感染症状,严重者

可影响肌肉及骨骼,导致组织坏死甚至截肢。

期至医院进行规范治疗,按时随访复查,严格控制血压、血糖、血脂及生活习惯;

3、静息痛期:此时仅依靠药物治疗通常难以缓解病人症状,大部分情况下需要微创介入血管腔内治疗疏通病变部位;

4、坏疽期:需微创介入或手术干预,如病情较重且疏通血管病情无法缓解时,需截肢治疗。进行截肢前行介入疏通血管,能最大限度降低截肢平面、促进创面愈合。

经介入科与糖尿病老年内分泌科讨论分析,共同确立了药物与微创介入相结合的治疗方式,高奶奶和老伴也非常同意我们的方案,并说“我们周边有人就是这种情况,因为没有及时手术,后来截肢了!”

刘倩主任带领袁佳嘉医师、侯长安医师熟练有序的为高奶奶进行下肢血管腔内成形术,当下肢血流通过闭塞病变的瞬间,高奶奶突然感到左足的冰山开始慢慢复苏了、温暖了、有感觉了、脚趾能动了,几个月的不适感顿时消失,高奶奶感到高兴不已。

下肢动脉硬化闭塞症是临床常见病,多发病,发病率随年龄增长而上升,70岁以上人群

的发病率在15%-20%。吸烟、糖尿病、高血压、高血脂症、高同型半胱氨酸血症、慢性肾功能不全、炎症指标等均与该病的发生有密切关系。

计算机断层动脉造影(CTA)是常用无创诊断方式,数字减影血管造影(DSA)是诊断金标准。早期积极预防,出现症状及时明确诊断,规范的治疗方式会显著降低致残率和致死率。

(袁佳嘉)

【新技术】:

伸伸胳膊造个影! 即刻就能活动



伸伸胳膊就能检查脑血管?做完手术就能活动啦?什么手术这么神奇?

近日,54岁的唐叔叔在家中“频发头晕伴行走不稳”,感觉身体

十分不适,考虑之前自身有过中风病史后,迅速来到我院神经内科治疗。入院后完善头颈部CTA提示右侧大脑中动脉闭塞,科主任龚玲主任医师了解患者情况后,建议

患者完善脑血管造影术检查进一步

了解患者颅内血管代偿情况,以明确是否有进一步手术治疗必要。患者听闻脑血管造影术

除压迫装置,无任何不适感。脑血管造影术(DSA)是脑血管病诊断金标准,能够清晰显示颅内

塞、动脉瘤、动静脉畸形、动静脉瘘、静脉窦血栓形成等脑血管病。

到目前为止,行脑血管造影大部分医院常采用经股动脉入路(双侧大腿根部有脉搏跳动感的部位),通常情况下都是经股动脉途径进行主

动脉造影,技术已成熟,获得了患者的一致好评和赞誉。

经动脉脑血管造影术与传统的经股动脉脑血管造影术相比,经动脉脑血管造影术

除压迫装置,无任何不适感。脑血管造影术(DSA)是脑血管病诊断金标准,能够清晰显示颅内

抗日英雄谱: 任常伦

任常伦,1921年出生于山东黄县孙胡庄贫困农民家庭。1938年,日寇的铁蹄

踏进胶东半岛,这一年,17岁的任常伦加入了胶东抗日自卫团,并于1940年参加了八路军。入伍不久,任常伦就参加了攻打那家店日军据点的战斗。

胶东抗战,艰苦卓绝。从1940年到1944年,任常伦一共参加了120多场战斗。每一次他都冲锋在前,不仅屡次完成攻城拔寨的任务,还三次从枪林弹雨中救出战友。

1944年7月,任常伦被评选为战斗英雄。8月,他连续出席了胶东军区和山东军区战斗英雄代表大会,被选为主席团成员,并荣获军区一等战斗英雄荣誉称号。会后,已任副排长的任常伦得知敌情紧急,日夜兼程700里,赶回胶东。那时,他身上已经缠了八处伤,肩膀还留着敌人的弹片,体力还没有完全恢复。但是他坚决请求参加战斗。

战斗打响了,任常伦和全排32名战士奉命抢占制高点。他带领战士发起冲锋,成功抢在日军前头占领了制高点。然后又带领一个班的战士,成功夺取了制高点旁边被日军占据的小高地。在坚守小高地的战斗中,战士们的手榴弹用完了,子弹打光了,增援部队还没有赶到。任常伦坚定地对战友们说:“我们没有子弹有刺刀,人在阵地在!”他带头冲向日军,与敌人展开激烈的白刃战,他一人连续刺死5名日军,终于带领战友们守住了阵地。当天傍晚,日军对小高地进行反扑,任常伦不幸被子弹击中,他吃力地对战友们说:“别管我,守住阵地要紧,守住阵地就是胜利!”战友们

在任常伦精神的鼓励下,斗志更坚,终于打得日军在扔下258具尸体后,落败而逃。任常伦,也献出了自己23岁的年轻生命。

(肖林)

地址:德馨楼16楼、17楼 电话:5333003 5333881



花生含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素和矿物质等营养素,其中的不饱和脂肪酸、油酸、烟酸和镁等成分的确有助于防止血管斑块形成和促进心脏健康。但不是所有人都适宜食用花生,下面这五类人群不宜食用。

1、幼儿 由于花生颗粒较大,而且不易嚼碎,而3岁以下幼儿的吞咽功能还没有发育成熟,所以幼儿吃花生的时候可能会因为说笑、咳嗽等而将花生滑入呼吸道,容易引发危险。

2、胆囊炎患者 人在进食后,胆囊会收缩排出胆汁,从而帮助消化食物。三大营养素



血栓是严重威胁人体健康的病症之一,且血栓一旦形成就不可逆,所以在平时生活中,注意观察自己的腿部,如果经常出现这些现象需要及时就医问诊。

1、腿部刺痛 在血栓生成后,患者的小腿会有

静脉凸起以及异常的疼痛症状,一旦血栓堵塞血管,会导致患者的下肢没有足够的血液供给。

2、腿抽筋 在正常走路或者是站立的时候会突然出现剧烈的疼痛感,早期疼痛感在休息后可以缓解,随着病情的发展疼痛在休息后也无法缓解。

3、腿肿胀 身体出现水肿多是由于肾功能异常所致,但也可能是体内血液循环

4、腿发凉 正常情况下,人只有在天气寒冷的状态下会感觉双腿发凉,一些人在天气不冷的时候也会出现腿脚发凉,这很可能是血栓堵塞血管,导致血液循环异常引起的。

5、腿部肿胀 身体出现水肿多是由于肾功能异常所致,但也可能是体内血液循环

4、痛风患者 花生的嘌呤含量较高,每100克大约含有85毫克嘌呤,建议痛风患者在急性发作期要避免吃花生,等到病情缓解后才可以根据医生的建议和自身情况适量吃点。

5、腹泻者 花生富含油脂和膳食纤维,这两种成分都有润肠通便的作用,因此有腹泻和消化不良急性感染症状的人群,应暂时性禁食花生,以免加重病情。

花生这么吃才健康 日常生活中,我们吃花生的时候应注意以下事项:

1、适量地吃 《中国居民膳食指南(2022)》中建议每周摄入坚果70克左右,也就是每天可以吃10克左右花生(大约是半捧的量)。

2、注意制作方法 建议吃花生时尽量选择蒸、煮、炖和煲等用油较少的烹调方法,例如可以用来熬粥、煲汤或炖煮,这样吃起来更健康。

3、挑选和保存 因此,建议购买花生时要选正规厂商生产的,不要买路边来路不明的花生,尽量选小包装的,趁新鲜食用,如果吃不完硬密封起来,放在干燥、通风的地方,以免受潮发霉;一旦发现花生发霉了,就不要再吃了。

很多人在出现抽筋的时候第一反应就是补钙,但其实抽筋也可能是血栓导致的。一些人如若日常活动量较少,且在补钙之后抽筋的情况也无法缓解的话,则需要警惕多半是血栓引起。

3、腿麻 腿部出现血栓后,会导致血管被堵塞,下肢没有充足的血液、氧气供给,会出现异常的腿麻表现。

4、腿发凉 正常情况下,人只有在天气寒冷的状态下会感觉双腿发凉,一些人在天气不冷的时候也会出现腿脚发凉,这很可能是血栓堵塞血管,导致血液循环异常引起的。

5、腿部肿胀 身体出现水肿多是由于肾功能异常所致,但也可能是体内血液循环

6、腿抽筋 在正常走路或者是站立的时候会突然出现剧烈的疼痛感,早期疼痛感在休息后可以缓解,随着病情的发展疼痛在休息后也无法缓解。

7、腿肿胀 身体出现水肿多是由于肾功能异常所致,但也可能是体内血液循环

8、腿发凉 正常情况下,人只有在天气寒冷的状态下会感觉双腿发凉,一些人在天气不冷的时候也会出现腿脚发凉,这很可能是血栓堵塞血管,导致血液循环异常引起的。

9、腿部肿胀 身体出现水肿多是由于肾功能异常所致,但也可能是体内血液循环

10、腿抽筋 在正常走路或者是站立的时候会突然出现剧烈的疼痛感,早期疼痛感在休息后可以缓解,随着病情的发展疼痛在休息后也无法缓解。



我们的心跳是存在自己的节律性的,当心跳突然出现异常的表现,很可能是在提示疾病。

中暑:在炎热的夏季,气温过高会导致体内的大量水分蒸发。当人处于严重脱水状态时,会导致体内的电解质紊乱,容易引发心律失常。

房颤:房颤是最为常见的心律异常病症之一,患者往往还会有气短、心悸以及头晕症状出现,但也有大约三分之一的患者除了心跳异常外没有任何的不适症状。

心衰:心跳过快也是心衰的典型表现之一,没有及时干预的话很可能会让患者的生命受到威胁。临床研究

发现,心率每增加5次/分钟,会让心血管疾病的死亡率增加15%。

甲状腺疾病:很多存在甲状腺功能异常的人也会累及到心脏,引起心跳过速、心悸等表现,严重的甚至会引起甲亢性心脏病发生。一些甲状腺功能低下的人群,也会给心脏带来不良影响,增加身体罹患高血压、心脏病的风险。

糖尿病:《国际流行病学期刊》上的一项研究指出,心跳每增加10次/分钟,会导致糖尿病的风险增加23%。

如何让心跳保持稳定? 保持稳定的心跳对于健康而言有很大的益处,作为普通人的我们,在日常该如何做呢?教你一些方法。

1. 注意饮食 饮食上要注意减少摄入一些容易导致心跳加速的食物,如咖啡、茶、烟、酒等,特别是本身对咖啡、酒精不耐受的人群,尤其需要注意。

2. 保持良好心态 日常要注意维持稳定的心态,遇到事情前先深呼吸,不要让自己情绪过于急躁,稳定的情绪对于心脏健康有很大的影响。

3. 注意天气变化 在季节变换时,要注意多关注天气,及时增减衣物,避免因为寒冷、炎热等因素导致心跳受到影响。

4. 避高温勤补水 高温环境下一定要注意及时补水,长期缺水容易导致脱水,继而引起心率异常升高。

5. 适时就医 当发现自己存在心跳异常时,要注意及时去医院进行检查。在医生的指导下决定是否要服药,切不可盲目自行购买药物服用。

心跳过快、过慢都不是健康的表现,生活中发现自己心跳异常一定要及时就医,切不可拖延。

加热过后的油,需反复过滤残渣,如无异味,方可使用。

4、省钱 有的人为了省钱,厨房里的木筷子、切菜板,一用就是十年、十几年。殊不知,这些竹木制品,最容易藏污纳垢。砧板使用后往往会留有刀痕,竹木筷频繁使用也容易出现开裂,这些缝隙都可能藏有食物残渣,并导致发霉,可产生黄曲霉毒素。

建议:木筷子使用半年后就应更换,如果超延长筷子使用寿命,可以换成陶瓷筷或者不锈钢筷。砧板也要注意生熟食分开切,并定期进行消毒。勤俭节约,是传统美德。但有

Table with 12 columns listing various medical departments and their staff members, including names and contact information.

Table with 12 columns listing various medical departments and their staff members, including names and contact information.