

相信“健康讲座”不信医生劝言

保健品差点要了老婆婆的命

本报讯(记者 傅辉)市中医医院前不久接诊一位高血压患者,患者是一位姓陈的婆婆。她说:“吃保健品差点害死我!”

据了解,陈姓婆婆在一家酒店听信“专家”治疗高血压、糖尿病等病的“健康讲座”后,买了几个疗程的药,花费1000多元。听“专家”说,吃了他们的高科技保健品,高血压只需3个疗程就可以断根。陈姓婆婆按照“专家”建议,停了每天必吃的降压药,

服用保健品不到3天,头昏眼花,叫回儿女婿忙将其送到医院,一查血压高得吓人。

市中医医院治未病科主任王先锋表示,身体有病,一定要到医院进行检查后按照医生建议治疗。切不可听信所谓的“健康讲座”来盲目购买所推销的保健品。保健品不是药,也不能代替药。即使要购买保健品,也应该到药店等正规的经营场所,要看批准文号 and 标识,不能听讲座就相信。吃保健品代替

药,只会贻误病情,危害健康甚至生命。

家有老人的子女,要常回家看看。多多关心老人及他们的身体健康,有病及时送到医院就医。

据了解,目前以各种名义举办“健康讲座”的非法活动,骗取对象大多是老年人。不法商贩随意夸大保健品疗效,虚高价格。有的甚至神吹保健品“慢性病也能治愈”。然后采取隐蔽的现场订货,送货上门方式逃避

打击。

我市食药监部门、市工商部门联合公安等部门曾多次对非法“健康讲座”予以打击。由于现场没有保健品,只有保健品空盒、视频,安排几个“托”现身说法等方式,给取证打击带来困难。

如果消费者上当受骗要及时拨打食品药品监督电话12331举报,也可以拨打市工商局12315热线,向工商部门举报。

老年人冬季锻炼得“悠着点”



本报讯(记者 傅辉)11月24日,市中医医院收治一位突发心梗的王老爹。立冬之后,天气转寒,气候干燥。老年人稍不注意,就会旧病复发或诱发新病。市中医医院治未病科主任王先锋为此给出下面建议。

起床勿早,防寒保暖

据了解,王老爹是早上起床太早,外出运动突发心梗。王主任建议,老年人早晨醒来后不要急于起床,要在床上静养15分钟左

右,不要动作过猛。老年人参加户外运动,不要起得太早,要等太阳出来后,才进行户外运动为宜。户外运动也要加强防寒保暖。由于老年人的主要脏器老化,功能减弱,适应性差,故当寒潮袭来时,高血压、中风的发病率增高,心血管病人容易出现心绞痛、心肌梗塞及心衰。严寒还是伤风感冒、支气管炎、肺心病、肺气肿、哮喘病的重要诱因。因此,冬季,老年人的衣着要松软、轻便、贴身、保暖,衣料宜用棉、毛、丝织品。

饮食调理,开窗通风

重视饮食调理,中医素有“虚则补之”、“寒则温之”、“药补不如食补”之说。因此,王主任建议,老年人的日常膳食要注意温补肾阳,补充富含钙和铁的食物,适量增加辛辣御寒食物,多吃些瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含高蛋白质的食品;多食用牛、羊、狗肉等温热食物和含多种维生素的新鲜蔬菜、水果等,以防皮肤干燥,并可滋润脏器,增进食欲,驱寒保

暖。一般情况下以清淡饮食为主。身体通过食疗进补的同时,建议到医院请医师根据个人体质,也可进行膏方调理。

老人户外运动前,做好热身准备工作,另外把居室紧闭的门窗打开通风,长期紧闭门窗,会使室内空气干燥、污浊,容易引起呼吸道疾病。因此,在控制室内温度的同时,应注意室内空气流通和温度调节,天气晴朗时要打开门窗通风,保持空气新鲜,阳光充足。

心态乐观,适度锻炼

冬季是闭藏的季节,许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。因此,老年人应避免忧伤、焦虑、紧张等不良因素刺激,保持乐观情绪,豁达开朗,精神愉快。

老年人进行体育锻炼冬季不可整天呆在室内,在力所能及的情况下,应坚持到室外锻炼。这对增强体质、防病保健大有裨益。锻

炼的项目、强度可因人而异,合理选择,循序渐进,尽量多进行一些全身性的运动,如打太极拳、慢跑、做操等。

动作缓慢,切忌快速

老年人在冬季言行也要“悠着点”。王主任提醒,一忌猛然回头。老人在行走过程中,切忌猛然回头。老人颈部多有骨质增生,猛然回头易压迫血管,造成头部供血不足,引起眼黑摔倒。二忌说话快速。老年人说话应保持稳定的情绪,切忌高声大嗓、频率过快,易使血压升高,加重心脏负担。三忌吃饭过快。有些老年人仍保持年轻时狼吞虎咽的进食习惯,食物需细嚼才能有助消化,饭吃得急,还易噎着。四忌站着穿裤。老人骨质已疏松,站着穿裤很危险,一旦站不稳摔倒了,后果很严重。五忌过分仰脖。老人长时间坐在沙发上看电视、与人交谈,容易压迫颈部动脉使血流不畅,并感到头晕、恶心,甚至会半身不遂。

肝胆相照 芳延千里

——记咸宁市中心医院 同济咸宁医院胃肠肝胆胰外科主任王芳元

常常在不经意间,你就会发现病房里有一位慈祥和蔼、衣着普通、话语朴实的老医师在和病人促膝谈心,“食欲怎么样,还有哪里不舒服?”或和病人家属交谈“老人家胃口差,要想方设法改善病人的饮食,补充营养。”多么温馨体贴的关怀和平易近人的笑颜。这就是咸宁市中心医院 同济咸宁医院普通外科学科带头人、胃肠肝胆胰外科主任王芳元教授。

繁星点点,熠熠生辉

王教授1978年毕业于湖北医学院咸宁分院,1980年至1981年在该校基础提高班学习,1986年和1996年分别在武汉同济医院普通外科进修学习,2000年晋升为主任医师,2011年晋升为教授。现任咸宁市中心医院 同济咸宁医院普外科主任兼胃肠肝胆胰外科主任,湖北省普通外科学会委员兼胃肠病学组委员,湖北省普通外科质控专家组成员,武汉市1+8城市圈普通外科学会常委,咸宁市普通外科质控中心主任兼专家组组长,咸宁市外科学会常委兼副主任委员。

兢兢业业,立足本职

王主任对处理本专业复杂、急、危、疑难病例有自己的一套方法:如急性重症胰腺炎、严重复合伤、门脉高压症、严重脓毒血症、感染性休克、心肺脑复苏、上、下消化道大出血等;能熟练开展胰十二指肠切除、肝左右三叶切除、急诊左半结肠一期切除、胃癌结肠癌根治术以及复杂胆道手术等。组织实施的中晚期原发性肝癌以外科为主的综合治疗在我院初步形成特色,对于胃癌结肠癌实施规范化治疗,显著延长了病人的生存期和生存质量;运用中西医结合治疗重症胰腺炎治愈率

达91%,死亡率低于同类医院,创造了显著的社会及经济效益,同时还填补了我市普外科三项空白。他先后在国家及省级核心专业学术期刊发表学术论文20余篇,主编出版医学专著五部(共250余万字),分别获国家及省级优秀图书奖二项,获市科技进步一等奖一项,三等奖二项。完成省教育厅、省卫生厅科研课题各一项。目前正在开展“血管内皮因子、骨桥蛋白监测进展期胃癌术后复发的早期诊断”的研究,已获2011年度湖北省自然科学基金资助。

因王主任工作表现出色,曾荣获1999年度咸宁市卫生局“先进工作者”,2000年度咸宁市中心医院“先进工作者”,2002年度咸宁市中心医院“十佳医务工作者”,2001、2002、2004、2005、2010、2011年度咸宁市中心医院“优秀共产党员”等荣誉称号。

科室建设,硕果累累

胃肠肝胆胰外科在2010年度至2013年度分别荣获先进科室,优秀团队,省重点专科示范病区等。开展组织了“阳光造口之家”活动,提供和改善结肠直肠癌术后造口病人的生活质量等温馨服务。2013年胃肠肝胆胰外科在全市率先开展腹腔镜胃结肠癌根治术,完全体现创伤最小、痛苦最轻、恢复最快的优点。2012年收治了一个从外院转入胃肠肝胆胰外科的急性重症胰腺炎患者,患者当时生命垂危,呼吸微弱,四肢冰冷,严重失血性休克和感染性休克,腹腔大量出血,合并有胃瘫、肠瘫、胆瘘等,情况非常危急,抢救刻不容缓,王芳元主任几天几夜不眠不休地守在病房,时时刻刻关注病人的病情变化,辛勤奋斗的日日夜夜,经过全科医护人员的共同努力,病人终于转危为安。

舍小家顾大家,王主任牺牲所有的休息时间包括法定节假日,数十年如一日,为科室为家,以病人至上。凡有危重病人,都会有王主任忙碌的身影,只要有复杂疑难重大手术和病情变化进行抢救的现场,都会有王主任在场,hold住整个局面。

老骥伏枥,志在千里

自2010年创建胃肠肝胆胰外科以来,医护人员以九零后居多,七零后为主导,五零后的王芳元主任带领着新型的学习团队力求打造一流的消化外科,和武汉同济医院接轨,争当医疗事业排头兵。安排组织医护人员去武汉同济医院进修学习,并将所学新技术、新知识应用于临床。作为胃肠肝胆胰外科主任,他深知在这么一个高风险、高要求的学科领域,只有通过提高医疗服务质量才能赢得患者的信任。怀着一颗医者的赤诚仁爱之心,他对病房里的每个病人病情都要一一进行询问并了解,可谓是心细如尘。深夜的主任办公室亮着微弱的灯光,值夜的护士都知道是主任在认真学习。

王主任在教学中学风严谨,教学查房使学生易懂易学。关心青年医师成长,积极为他们创造宽松的学习条件和工作环境,指导他们开展科研和学术论文的撰写。在他的带领下,本着“创一流的消化外科,建百姓满意科室为己任。细节决定成败,态度成就未来”为宗旨的精神内涵,狠抓学科团队建设和优质护理,不断提高病人满意度。建科三年来,共收到锦旗60余面,感谢信20余封。王主任把病人的康复看得比什么都重,经他诊治的病人个个都赞叹王主任是老百姓的好医生,肺腑之言都愿意和王主任讲。2012年收治了一个75岁患进展期胃癌的老婆婆,合并

有高血压,冠心病,糖尿病,转多家医院均不接受治疗,家属对此非常无助,慕名找到王主任,他热情接待并精心检查了病人,组织相关学科会诊进行治疗,成功施行了胃癌根治术,术后恢复顺利,家属非常感激,多次赠予红包均被谢绝。婆婆出院时将家里看似最贵重的礼物——一只老母鸡送给王主任,说:“得亏您的医术高明,这是我自己养的鸡,你要补好自己的身体,可医治更多的病人”。顿时王主任湿润了眼眶,觉得肩上的担子更重了。

仁心仁术,至诚至爱,肝胆相照,芳延千里。王芳元主任以自己求真务实的信念,坚守在消化外科的临床一线,对胃肠肝胆胰事业的坚持风雨不改。在日新月异的时代浪潮里,王芳元主任总是挺立潮头,带领着胃肠肝胆胰外科全体医护人员齐头并进,迈向更好的未来。(汪娇慧 张帆)



咸宁市中心医院 同济咸宁医院

专家风采