

柠檬中富含维生素C和各种酸性物质,经过合理的调配,特别适用于清肠减肥。减肥方法:每日至少喝下三公升的柠檬水,不需特别节食或禁绝零食。必须搭配每日15分钟运动助于排汗,目的是为了排除体内有害物质。

血脂高易引发急性胰腺炎

□记者 叶子

近日,42岁的市民汪先生在吃完自助餐后出现肚子痛、呕吐等症状,被家人送到医院就诊,经检查确诊为轻症急性胰腺炎,而罪魁祸首则是高脂血症。湖北科技学院附属第二医院普外科专家提醒,高脂血症易引发急性胰腺炎,重者有生命危险,应高度警惕。



高脂血症诱发胰腺炎

“经常有人在体检中发现自己有高脂血症,但通常市民不会对此提高警惕。”湖北科技学院附属第二医院普外科主任李军介绍,很多胰腺炎患者都是在胡乱吃喝后引起的,对于这类患者,一定要做到低脂饮食、戒酒及动物内脏类食物并辅以运动控制体重。

“不要认为只有暴饮暴食、酗酒才可能引发胰腺炎。”李军主任提醒市民,随着人

们生活水平的提高和饮食习惯的改变,高脂血症所致的急性胰腺炎发病率呈上升趋势。

“血脂高不仅能引起心脑血管疾病,还有引发急性胰腺炎的可能,重症急性胰腺炎能引起呼吸衰竭、肾功能衰竭。市民一旦在大吃大喝后出现腹痛、恶心、呕吐等症状,并且腹痛持续不缓解,则要警惕是否患上了急性胰腺炎,应该及时就医。”李军主任建议,对于轻型患者,一般使用抑制胰腺分泌及保护胃黏膜的药物,再给予液体等

治疗。而对于重型患者,则需要加强重症监护治疗。

胰腺炎患者饮食需注意

那么,胰腺炎患者生活饮食注意些什么?李军主任称,患有慢性胰腺炎和胆囊炎的人需要忌动物油、忌油炸食品。宜少吃煎炒食物,多用蒸炖方式,以利消化吸收,盐也不宜多,多则增加胰腺充血水肿,故以淡食为好。蔬菜可多吃菠菜、青花菜和花椰菜、萝卜,但须煮熟吃,将纤维煮软,防止出现腹泻。

“同时调味品不宜太酸、太辣,因为这类食品增加了胃液分泌,加重胰腺负担。水果可选桃、香蕉等没有酸味的水果。易产气导致腹胀的食物不宜吃,如炒黄豆、豌豆、红薯等。饮酒和吃高脂肪的食物是引起慢性胰腺炎急性发作或久治难愈的重要原因,因此要禁酒,少吃肥肉。”李军主任强调,如有胆道系统疾病要进行手术,根除病因。

记者还了解到,高脂血症不仅会导致急性胰腺炎,还会引起脑梗、心梗等严重的心脑血管疾病。多吃蔬菜水果,尤其是洋葱、黑木耳、山楂等有一定的降脂效果,少吃煎炸油腻食品,适量参加体育锻炼,均有利于降低血脂。同时,还要到正规医院就诊,在医生的指导下进行药物治疗,尤其是对于已经发生胰腺炎的患者,痊愈后更应谨慎地控制好血脂水平,否则很容易复发。

医生简介



李军,毕业于咸宁医学院临床医学专业,在外科学教研室任教至今。1998年任助教,2002年任讲师,2010年任副主任医师。2005年在华中科技大学同济医学院附属同济医院进修普通外科一年。2007年获得华中科技大学同济医学院普通外科硕士学位。咸宁市医学会外科学专业委员会第二届委员。多次在年终考核中均被评为院“先进工作者”。获得2007年度咸宁学院“十佳青年教工”。自参加工作以来,在担任教学工作的同时,一直在临床一线工作,无差错事故发生,多次获得患者及家属的感谢信。熟练掌握了普外的常见病、多发病的诊疗,对普外的疑难杂症的诊疗也有一定的掌握,尤其擅长胃肠、肝、胆、胰、脾、甲状腺、乳腺疾病的诊疗,能独立承担普外的常规手术,如:甲状腺癌、乳腺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌根治术、急性重症胰腺炎引流术、肝叶切除术、肝内外胆管结石手术、胆囊切除术、肠切除吻合术、甲状腺大部分切除术、无张力疝修补术、大隐静脉曲张高位结扎与剥脱术、肛瘘及痔手术等。主持并参与了多项课题的研究,发表论文十余篇,参编教材、教参四部。



湖北科技学院附属第二医院

急病人之所急,想病人之所想

办公电话:

0715-8135247

院址:咸宁市温泉马柏大道168号

奋斗的青春最美

——记康复科主任冯美果



咸宁市中心医院
同济咸宁医院

专家风采

冯美果同志,男,1976年10月出生,1996年咸宁市卫生学校针灸推拿学中专毕业,2002年湖北中医学院函授中医本科毕业,2008年湖北中医药大学针灸推拿学硕士毕业,1996年12月参加工作,2006年6月晋升为主治医师,2011年晋升为副主任医师,现任咸宁市中心医院 同济咸宁医院康复医学科主任、康复中医党支部书记、国家卫计委内镜与微创专业委员会常委、湖北省疼痛质量控制中心委员、湖北省青年岗位能手、咸宁市新世纪高层次人才、咸宁市五四青年奖获得者。同时,他个人在科研著作方面取得了较好的成绩,主持完成国内先进水平课题4项,在研课题2项,均为省厅、中医药管理局立项资助课题,副主编专著1部,编委2部,发表论文17篇,其中中华系列1篇。

由于冯主任工作认真负责,2001年4月,医院要求冯美果负责针灸室工作。工作中,他开创了穴位注射、穴位推拿等新业务,得到社会各界好评,并于2003年破格聘任中医康复科副主任,工作之余努力学习,并于2005年考上湖北中医药大学统招针灸推拿学硕士。在攻读硕士期间,冯美果探讨学科的发展,在硕士临床学习期间,他先后

去武汉、天津、广州和上海“拜师学艺”。2009年7月,医院康复医学科面临重重困境,他怀着感恩的心报效栽培之情,就任康复医学中心主任,结合科情和在外地学习的理念,制定“百分考核制”和“绩效管理制”,率先绩效量化管理科室,不计个人的荣辱和得失,以科为家,努力营造学习型和创新型的“两型科室”、打造“知识型”康复员工。

特别在2009年,经过冯主任的努力,组建康复医学中心疼痛专科,先后引进并开展了世界最为前沿治疗疼痛的微创技术:如超氧刀、椎间盘射频靶点热凝术和胶原酶溶盘术,其中三叉神经痛半月神经节射频术填补鄂南地区空白。中心疼痛专科坚持走差异化的发展道路,以“安全有效”为原则,为百余名患者摆脱了病痛折磨,重获新生,决不辜负咸宁人民对本中心疼痛专科的希望,同时来本中心疼痛专科进行微创介入患者免收住院时的部分理疗费。

一、讲学习,切实提高科室业务水平和服务理念。

冯主任经常对我们说:“活到老,学到老”。他刻苦钻研业务知识,十分重视知识的更新。他带头参与医院的各种活动,已主持完成了5项国内先进水平课题,发表学术论文20余篇。他利用同济医院托管机遇,先后带领我们年轻团队去同济康复、中山康复、宜昌康复等知名康复基地参观学习交流,全力攻关,技术创新,进一步加强了康复科的建设,使科室水平上了一个新台阶。

在新技术上,他先后引进射频介入、疼痛冲击波、麦肯基手法及S-E-T悬吊等。强化“小温暖动人心”的服务理念,每周一晨会以“做康复人你OK了吗”为主题,进一步提升了科室的团队文化。特别在去

年国庆节他一天也没休息,在他的带领下,新整改组建成宽敞明亮的康复运动治疗室,得到许多患者和同行赞许。

从去年开始选派治疗师去同济康复轮流3个月的培训,治疗师人手时,他亲自来,毫无怨言。他经常强调:“近三年内医生硕士化、治疗师本科化、护士康复专业化”,着力打造康复发展“黄金五年”;他现在还在联系同济康复科,明年准备把我们护士送到同济康复培训呢!让我们年轻的护士感到无比的高兴和自豪。

近年来,冯主任带领科室上下以务实的团队文化精神,获得了市“青年文明号”、“优秀团支部”及医院“先进科室”和“先进党支部”称号,科室人才梯队建设、学科发展规划及“两个效益”历史性增长等均得到各界的好评。

二、讲奉献,甘为人梯服务大局,恪守职业道德

一个科室主任功绩大小,不在于他获得多少鲜花和掌声,而在于他有没有默默无闻的奉献精神。在新形势下,医疗工作的任务越来越繁重,工作范围越来越广,在这种快节奏、超负荷的工作使得加班成为了家常便饭。

有一次是我值夜班,当我忙完自己的事情后,突然间才发现主任房间的灯还是亮着的,那时候已经八点多多了,看见主任还在忙碌的身影,我敲门准备问主任需要帮忙带饭吗,主任在谢绝后又开始忙碌!关门的一瞬间发现主任两鬓间已经有几丝的白发了。为了我们整个康复科,冯主任真的是尽心尽力!把科室当作自己的家来经营!作为一名医务工作者,我们的冯主任严格要求我们团队“先做人、后做学问”,他本人恪守医疗

服务职业道德,严格律己。

三、讲敬业,保持强烈的工作责任心和事业热情

作为一名党员,他始终保持共产党员的先进性,与时俱进,不断进取,爱岗敬业,视“病人的利益高于一切”的目标再次呈现在广大医务工作者和医病患者面前,他牢固树立全心全意为人民服务的思想,时刻保持共产党员先进性的政治本色,找他治疗的市级领导也很多,总是看到他从容接待的背影;对待一般病人时,总是将其视如亲人,全心全意的进行治疗,总是将懂得了什么叫爱岗敬业、什么叫做仁心仁术。

记得有一次,一个离休老爹爹来看病,因为年纪大了的原因,老人听力不是特别的好,主任询问病史的时候,他都不能完整的回答出来,每个问题主任都要问好几遍才能回答,可是在主任的脸上我没有看见一丝的不耐烦,相反主任非常耐心而详细地询问他们的病史,完善相关体格检查,进行对症治疗后并亲自给那位病人做治疗,做治疗的时候我听见主任亲切的询问:“我这个力度怎么样,爹爹你感觉还好吗”?一般这样一个理疗过程至少在半小时以上,主任就是这样始终如一的给每一个病人做完全部。

正是因为主任对待病人如自己的亲人,在病人出院的时候,每个病人对主任都有说不完的谢谢,道不完感激。在我们康复科室的墙上,挂满了不同的奖牌与患者送来的锦旗!

孔子曰:“君子怀德,小人怀土;君子怀刑,小人怀惠”。作为医中君子,冯主任就这样用自己的真情,用自己的爱去温暖着每一个患者的心,带领着我们康复科这个团队前进。