

蜂蜜排毒

近代医学研究证明,蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖很容易被人吸收利用。常喝蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果。早晚服蜂蜜,每天早餐后40分钟和晚上睡觉前40分钟各吃一次蜂蜜,每次吃两勺(50-100克)用200毫升温开水调服。这里要提醒的是,糖尿病人有便秘时不能使用此法。

# 春夏交替 阑尾爱“捣乱”

□记者 叶子

前段时间,5岁半的明明突然肚子疼,李先生和妻子立即带着明明到医院就诊,经过诊断,最终确诊明明是患上了急性阑尾炎。由于担心手术会对孩子有影响,加上担心手术创口会给孩子带来疤痕,李先生和妻子要求输液治疗。在门诊输液数天后,明明的症状非但没有好转,反而疼痛难忍并出现肠梗阻症状,吃什么吐什么。经过CT检查,发现明明的右下腹已经形成囊性包块,确诊是阑尾周围脓肿形成,必须进行手术治疗。



诊断——

“小儿的大网膜发育不全,阑尾发生炎症时,大网膜不能向炎症区域移行,从而失去保护作用。因此小儿阑尾炎病情发展快且比较重,早期即出现高热、呕吐等症状。由于小儿无法正确表述不适症状,往往误诊为胃肠道疾病,一旦延误治疗,很容易出现穿孔。”咸安区中医院外科学科主任何晓东说,小儿阑尾壁薄,阑尾动脉细小,一旦血运障碍,还很容易发生坏死。因此,小儿阑尾炎一旦确诊后应尽早手术治疗,达到治愈的效果,降低病死率。

“春夏交替季节是肠道疾病的高发时期,尤其是儿童,本身抵抗力差,又喜欢吃一些冰淇淋等冷的食物,更容易患上肠道疾病。”何晓东主任介绍,小儿急性阑尾炎发展快,病情重,穿孔率高,并发症多。一岁以内婴儿的急性阑尾炎几乎100%发生穿孔,两

岁以内为70%—80%,五岁时为50%,因此,一旦孩子得了阑尾炎,一定要及时到医院去治疗。

症状——

记者了解到,阑尾炎发作时有一个明显的特征,病人常常在中上腹或脐周出现疼痛,数小时后才转移到右下腹,并引起持续性疼痛。这种转移性右下腹痛是急性阑尾炎最重要的特征,当用手触压麦氏点时,就会有局部压痛和反跳痛。除右下腹痛这一症状外,还可能伴有恶心、呕吐、腹泻、便秘等症状。

需注意的是,并非所有急性阑尾炎都会有典型症状。如小儿患得阑尾炎时,常表达不清,易被忽视,因此,对于小儿突然出现的腹痛或不能解释的哭吵、呕吐、腹泻等情况,家长应多留一个心眼,警惕是否患了急性阑尾炎。

“老年人患阑尾炎也不易辨认,而且常会突然恶化。”何晓东介绍,老年人由于反应性差,阑尾梗阻和发炎后,常无转移性右下腹痛的规律。当患急性阑尾炎时,阑尾腔极易穿孔,穿孔后又极易发展成弥漫性腹膜炎而危及生命。因此,对老年人任何轻微的腹痛主诉及其他腹部症状和畏寒、发热等表现,都应仔细检查和观察。同时,怀孕的妇女得阑尾炎时也不容易判断,且容易穿孔,很容易发展成腹膜炎,还会导致流产和早产。因此,对妊娠妇女的腹痛和消化道症状,同样不能掉以

轻心。

治疗——

有统计表明,正常人群中急性阑尾炎的发病率为10%左右,可发生于任何年龄,以20~30岁最多,5岁以下的儿童及60岁以上的患者较少见。

“目前认为手术疗法是阑尾炎治疗的最佳选择。临床应根据具体情况来选择非手术疗法或手术疗法。”何晓东称,手术治疗主要适用于阑尾穿孔并弥漫性腹膜炎、化脓性或坏疽性阑尾炎、慢性阑尾炎、阑尾脓肿经保守治疗3~6个月仍有症状者、及非手术治疗无效者。非手术疗法主要适用于部分急性单纯性阑尾炎、阑尾脓肿以及有手术禁忌症者。

对于暂时不做手术的患者,何晓东建议,为避免或减少慢性阑尾炎的发作,平时要尽量保持乐观的心态,避免精神抑郁等,同时要注意饮食调节,禁止饮酒,忌食生冷、辛辣、油炸及不易消化的食物,避免暴饮暴食,最好少吃多餐。避免过劳。另外,要注意慎用药物,特别是解热镇痛药和消炎药,这些药对胃肠道刺激较大,严重时还会引起消化道出血甚至穿孔,最好不用或少用。

“注意季节气候变化,适时调整自身机体与自然界的联系,天热减衣,天寒添衣,尤其是保证腹部免受寒冷刺激,以维护胃肠道的正常状态。”何晓东最后提醒。

## 四十岁失眠=更年期?

专家解释:失眠并非一定是更年期综合症

□记者 叶子

40多岁的市民夏女士最近总是出现失眠情况,整晚的睡不着,给第二天的生活工作都带来巨大的影响,她给自己的诊断是:自己肯定是出现了更年期综合症。咸安区中医医院中医科主任沈明荃提醒,中年妇女失眠并非一定是更年期综合症。

“很多人都有过失眠的经历,偶尔一两次没有关系,但要是经常失眠,那就要综合治疗。”沈明荃主任说,中年人群是失眠的高发人群,主要和他们是社会的中坚分子,工作压力大而自我抒发情绪的渠道比较窄有关系。他们只要解决睡眠问题,其他易疲劳、焦虑等问题往往就会迎刃而解。

中医认为,失眠的原因与人的心情有很大关系。其中无论虚证、实证,主要是机体内在的气血、脏腑功能失调所致。因此失眠的治疗原则,除了注重内脏的调治外,更应该调节好心情。

而更年期综合症是一些妇女到了四十岁以后会出现失眠、情绪烦躁、月经周期改变等症状,主要是由于妇女在绝经期或其后,卵巢功能逐渐衰退或丧失,以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。一般多发于45—55岁之间的妇女。

沈明荃介绍,判断是否是更年期综合症需要综合多方面的因素,医生会根据个人身体状况,月经情况,心理变化等进行综合分析来判断,所以当出现失眠的情况,还是要先由医生进行诊断。诊断是否是因为更年期导致的失眠。

当确诊为更年期的妇女出现失眠的情况,沈明荃建议,在饮食上要注意清淡,少喝咖啡、茶、可乐等含咖啡因饮料,生活上要保持良好心态,遇事不能急躁,心态放平衡。还可以有意识的培养积极健康的兴趣爱好来转移注意力,防止过分焦虑。平时加强体育锻炼,适当的有氧运动能够缓和神经紧张,利于睡眠。家人也需要多给予一些理解和关心。

# 咸安区中医医院外科简介

我院外科为泌外、骨外、普外、肛肠综合性大外科,现有医护人员38人,其中副主任医师2人,主治医师7人,医师5人,主管护师2人,护师8人,护士14人,拥有德国NOPA腹腔镜2台,膀胱镜一套,双极电凝刀2台,心电监护仪4台,呼吸机2台,体外碎石机一台。

目前开展的手术有:

**普通外科:**胃大部分切除、胃癌、结肠癌、直肠癌根治性手术、甲状腺切除、乳腺癌根治术、胆总管切开取石术、脾切除术,特别是腹腔镜微创切除胆囊、阑尾、疝修补手术为我科特色服务,具有创伤小、切口小、恢复快、住院时间短等特点。

**骨外科:**各型骨折钢板内固定、髋关节置换、烧烫伤后疤痕挛缩松解、植皮术、关节脱位手术治疗。

**泌尿外科:**以微创为特色,开展经皮肾镜、输尿管镜、钬激光碎石、取石、体外震波碎石,具有随治随走、无创伤、费用低,在咸安区具有较高声誉。

**肛肠科:**主治各种痔疮、肛瘘、肛周脓肿、肛门狭窄。

我们全科医护人员一贯秉承团结协作,求实创新以精湛的技术、热情的服务、高尚的职业道德操守,力争让每一位病友带着满意出院。

## 骨外科



王云峰  
骨伤科副主任医师  
副院长

湖北中医学院本科毕业,从事骨伤科诊疗工作25年,曾在上级医院进修骨科、外科,擅长运用中西医结合方法治疗骨伤科,如各种骨折、关节脱位、筋伤、内伤、风湿及类风湿关节炎、颈肩腰腿痛等,能独立开展外科及骨伤手术,临床经验丰富。坐诊时间:周二上午、周四上午(大病区)。



刘龙法  
骨伤科主治医师

从事骨科诊疗工作40余年,在白求恩医科大学学习骨科三年,后从部队医院回到中医院工作,擅长骨科各类骨折、关节脱位、腰腿痛、肩周炎、风湿性关节炎等,对骨科一些疑难杂症有独特的治疗方法和治疗效果。坐诊时间:周一至周六上午(大病区)。

## 普通外科



盛飞跃  
外科主治医师  
副院长

咸宁学院本科毕业,从事外科临床诊疗工作25年,曾在上级医院进修腹腔镜一年,能熟练完成外科常见病、多发病的诊治及手术治疗,对外科疑难杂症有独特见解。坐诊时间:周二上午(大病区)。



何晓东  
外科主治医师  
大病区外科主任

毕业于咸宁医学院,从事外科诊疗工作三十余年,擅长外科常见病、多发病的诊断与治疗,能开展阑尾、疝气、剖宫产、各类骨折手术以及腹腔镜下胆囊切除术、经膀胱镜输尿管碎石、取石术、经膀胱镜前列腺电切术、痔疮手术等。坐诊时间:周一至周六(大病区)。

## 泌尿外科 肛肠科



王友恒  
中医副主任医师

毕业湖北中医学院。曾进修于武汉市肛肠病医院,曾到沿海地区市级医院工作三年,从事肛肠及泌尿科工作35年,能开展各类痔疮、肛瘘手术,特别是对复杂性肛瘘及肛周脓肿的预防根治颇有功效,并擅长治疗急慢性前列腺炎、前列腺增生、各种非淋性尿道炎等泌尿系感染性疾病。坐诊时间:周三、周六、周日(北门分院)。



万坤斌  
外科主治医师

从事外科诊疗工作21年,在湖北省中医院进修肛肠科一年,对外科常见病、多发病有较丰富的临床经验,擅长肛肠科诊疗工作及各类手术(大病区)。

## 外科



陈刚  
外科主治医师  
北门分院外科主任

咸宁市外科学会会员,北门中医院学科带头人。从事外科临床工作19年,对外科常见病、多发病有着丰富的临床经验,特别擅长腹腔镜微创手术、胰腺、肠胃道肿瘤及甲状腺、乳腺肿瘤有丰富的治疗经验,对各类骨折、关节置换、尿路结石、前列腺等有相当研究。曾在国家省级杂志发表论文三篇。坐诊时间:周二、周四(北门分院)。



郭建  
外科主治医师

毕业于湖北科技学院,大学本科,咸宁市外科学术委员,从事外科工作15年,能开展胆结石、膀胱结石、阑尾炎、前列腺增生等各种微创手术及胃肠、乳腺、甲状腺、腹部外科、各类骨折手术,发表国家级论文五篇,并多次参加省、市腹腔镜外科学会。坐诊时间:周一、周五(北门分院)。

## 麻醉科



张桂平  
主治医师  
麻醉科主任

从事临床麻醉二十余年,经验丰富。于2014年在武汉大学湖北省人民医院麻醉科进修,着重围术期患者的生命支持技术,特别是重要脏器功能的维护有较深的了解,真正做到安全、无痛、舒适的麻醉。



朱宁  
麻醉医师

大学本科,学士学位,从事麻醉工作二十余年,曾到上级医院进修两次,有丰富的麻醉经验。熟练掌握蛛网膜下腔阻滞、臂丛麻醉、硬膜外阻滞、气管内插管、手法人工通气、吸入及静脉复合全麻等各种麻醉技术,并承担危重病人的复苏急救。使病人在无痛、安全的情况下,完成各类手术。