

无花果蘸蜂蜜润肠又解毒

食用无花果后,能使肠道各种有害物质被吸附,然后排出体外,净化肠道,促进有益菌类增殖,抑制血糖上升,维持正常胆固醇含量。而蜂蜜能清热、解毒、润燥。

身体亮“红灯” 检验来帮忙

□记者 叶子



7月17日,市民小方因发热来到咸宁市第一人民医院就诊,门诊医生经过详细了解,并根据其症状,让她先去做个血液分析。“发烧做血常规辅助检查,这点我明白,但抽点血就真的可以了解所有病情吗?”小方不解。

身体发热病因多样

“发热的原因有很多,通常都需要通过血常规找出发病的方向。一张血常规检查,不仅对整体了解身体基本情况是非常有价值,而且可在身体还没有任何不适的情况下,及早发现某些疾病。”咸宁市第一人民医院检验科主任涂斌告诉记者。

如何能够通过血常规找出发病方向呢?涂斌主任表示,不同的疾病会导致人体血液成分发生不同的变化,比如,病毒感染一般会

导致人体白细胞降低,而细菌感染则常会导致白细胞增加;一般的血液病比如贫血,则血红蛋白降低,而如果是白血病,除常见血红蛋白降低外,可能出现白细胞异常增高或降低。

除了血常规,记者了解到,检验科还可检测包括了血、尿、便、痰等各种常规检验,可别小看这些人体排泄物或者分泌物,检验科的医生通过仪器分析或显微镜人工镜检这些物质,就能够判断出人体的哪一部分亮起了“红灯”,进而给临床医生的诊疗提供明确的方向。

抽血化验讲究时间

“抽血化验检查肝功能、血糖、血脂、内分泌激素类指标时必须在空腹8至12个小时后进行,并且是在安静的基础状态下进行,为保证数据准确,尽量在10点前抽血,这样结果才有参考意义。当然急诊除外。”采访最后,涂斌主任特意对验血的时间和注意事项特别提醒,他告诉记者,在实际的操作过程中,不少市民并不清楚这一点,容易跟工作人员“闹别扭”。

“我们规定有些检验项目如血糖、血脂等上午10点前抽血,10点后基本不再进行,不少患者就不理解。”涂斌主任说,所谓的基础状态,就是清晨人刚刚睡醒时的状态,没有吃饭、没有喝水,也没有大量的运动,这样数值才有临床价值,而上午10点以后,即便没有吃饭,人体代谢已经比较活跃,不再是基础状态了。下夜班也不要随便来体检一下,这样也不是基础状态,其化验结果也会有差别。涂斌主任说,针对这一点,他非常希望取得广

大患者的理解和配合,否则不仅市民要重新抽查,还容易因数据不准造成‘虚惊一场’。

正确对待检验结果

很多家长在带孩子看病时,医生一般都会让孩子查一下血常规。面对血常规化验单上的一堆数据,家长应该怎么看呢?“当孩子出现感冒、发热、没有精神、咳嗽等状况时,血常规可以看出身体是否遭遇了感染,还能初步判断感染是由病毒引起的还是细菌引起的。”在涂斌主任看来,血常规能反映出机体的造血状态,看出孩子的营养状况,还能体现出其他疾病,如是否存在贫血或凝血功能问题等。

“血常规中有各种细胞值。”涂斌主任告诉我们,白细胞包括中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞,不同类型白细胞的数量发生变化,可以判断身体是否有感染发生,然后再根据白细胞分类来判断是什么感染。白细胞总数高于正常,而且中性粒细胞也高于正常,说明孩子患上的是细菌感染。

涂斌主任称,一般而言,我们只要掌握白细胞计数、中性粒细胞和淋巴细胞分类就可以了,实际情况还得以医生具体诊断为准。

“另外,拿到化验报告单后,市民不要看结果不在参考范围内就开始紧张害怕。”涂斌主任介绍,化验报告的参考范围是正常体检者的统计结果,只涵盖95%的正常人,也就是说,检验结果的可信度为95%,还有一部分人结果虽稍有超出参考范围,但也许没病,因此,拿到化验结果后,一定要让有经验的医生结合自己的表现,综合分析后得出结论。

医生简介



涂斌,男,主任技师,检验输血科主任,大学本科学历,从事临床检验26年。在临床病原微生物检验领域经验丰富,在《中华医院感染学杂志》、《临床血液学杂志》、《微循环学杂志》、《湖北科技学院学报》上发表论文多篇。

科室简介

咸宁市第一人民医院检验输血科,每年参加省临床检验中心的室间质评活动,并取得较好成绩。

为做到临床检验质量保证,检验科对实验室检查的全过程进行全面的质量控制和质量管理。包括:实验前(分析前)、实验中(分析中)和实验后(分析后)三个阶段的质量控制,其中实验前质量控制尤其重要。分析前质量管理是一个最薄弱的环节,试验误差中60~70%来自实验前,而且实验前误差是仪器、试剂、质控品和标准品等再好也无法解决的。实验前质量控制主要包括:(1)病人准备 (2)标本采集 (3)标本保存和运送 (4)标本处理等。

咸宁市第一人民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保
居民医保定点医院

★铁路医保定点医院
★大病救助定点医院

办公电话:0715-8332914

院址:渔水路与107国道交界处
网址:www.xndyrmmyy.com

夏季饮食 小心肠胃病

□记者 叶子



时下正值酷暑,一口冰饮,一盘冷餐会让人立刻“神清气爽”,然而在“爽”的背后,往往随之而来的是腹痛、腹泻甚至上吐下泻。昨日,记者从湖北科技学院附属第二医院内科了解到,目前,夏季肠胃疾病相较于其他季节的接诊人数高出了数倍之多。因触及夏季饮食禁忌而造成的肠胃病患者,成为目前医院消化内科的主要接诊对象。

饮食不当 易患胃炎

22日上午,在湖北科技学院附属第二医院内科急诊,记者看到一位年轻小伙子脸色苍白,嘴唇干裂,在就诊过后,他一个人坐在医院长廊的休息区,看上去非常虚弱。他告诉记者,21日晚上他跟朋友喝了几杯冰啤酒,又喝了些冰水,回到家便开始上吐下泻,折腾了一晚上都不见好,这才来挂了门诊。

“医生说是吃的太凉,肠胃功能紊乱,又上吐下泻了一整晚,现在身体都脱水了。”该小伙说,主要是天气太热,不吃点凉的真是浑身不舒坦。

“像这位患者明显属于饮食不当造成的急性肠胃炎,这种类型的肠胃炎在夏季较为普遍,一般是针对小肠受到刺激引起的感染,主要症状是腹痛、腹泻,临上这一类情况居多,大部分都是因为患者贪图凉爽而进食了过凉、过于刺激的食物,肠胃不能快速适应而引发。”该院内科副主任徐魁告诉记者,夏季的饮食不当还会刺激胃部,引起胃炎,症状是恶心伴随呕吐。如果是食物生冷变质,还很容易引起食物中毒。

注意卫生 均衡营养

“因凉菜、卤菜、夜宵等引起食物中毒的,在夏季并不少见。”徐魁主任介绍,首先可能是由于制作过程中受到污染或滋生细菌,其次,超市或凉菜店里制作的凉菜,量大且大部分放置时间长,卫生质量不能保证,而且凉拌菜的调味料,多是一些辣椒、醋、咸酱等刺激性的成分,本身对胃肠道刺激就很大,胃肠道功能较弱的人,吃了就更容易引发胃肠炎。

另外,每到夏天,一些女性往往会觉得食欲不振。这是因为随着气温升高,人体的内分泌会产生一系列变化,各类分泌腺的功能受到影响,就导致消化力有所减弱。有的人为保护肠胃,追求清淡饮食。徐魁副主任称,其实,夏季饮食过于清淡会削弱机体的抵抗力,不利于身体健康。特

别是一些想减肥的女性索性吃起了“蔬果餐”,用蔬菜和水果代替主食,这种做法不仅不利于胃肠道健康,反而容易引发胃炎及溃疡性疾病。

出现腹泻 及时就医

那么,夏季肠胃炎到底该怎么预防?徐魁副主任表示,首先要养成良好的饮食卫生习惯,生食蔬菜瓜果要洗净后再吃,不要食用变质的鱼类和海鲜制品,以免造成肠胃炎或其他疾病的感染;其次,少吃冷饮,即使吃,不能吃得太多、过快;另外,在饮食上避免油腻,少吃辛辣食物,减少对肠胃刺激。

“平时就容易腹泻的市民,在夏季天气变化时,尤其是室温和外界温差较大时要适当增减衣服,在温度低的室内最好能够放件长衫御寒。并且在喝冷饮、冰镇啤酒时要有所节制,尽量吃些不大凉的东西。”徐魁副主任提醒,体弱或高龄的人在出现急性肠胃炎症状时尤其应该注意,要及时就医吃药,因为有时肠胃炎常伴随着呕吐,吃了药后也会吐,实际药物并没起到作用。

夏天人们常在装有空调的房间里工作和生活,很容易导致身体的抵抗力变弱,感染急性肠胃炎的可能性也会跟着增加。急性肠胃炎的症状包括水样大便式的腹泻,而这样不停地腹泻会造成身体的严重脱水,甚至会出现危险。徐魁副主任强调,一旦患上了急性肠胃炎应该及时就诊,千万不要耽误,要到医院输液来调整电解质,使身体内水分含量达到平衡。

医生简介



徐魁,女,硕士,副主任医师,从事教学及临床工作19年,2004年在广州孙逸仙纪念医院(中山二医院)学习内分泌,发表论文医学论文30余篇。主持科研项目3项。有丰富理论教学及临床工作经验。在内分泌领域有较深造诣,特别在甲状腺疾病和糖尿病方面。

科室简介

湖北科技学院附属第二医院妇产科成立于2003年,开放床位30张,下设妇科、产科两个亚专业。科室现有正高1人,副高4人,中级10人,其中博士2人,硕士4人。科内有经红外乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、数码电子阴道镜、LEEP环切电刀、盆腔理疗仪、蓝氧治疗仪等多种大中型仪器设备,能开展正常分娩、各种难产、剖宫产、各种肿瘤、无痛人流、无痛分娩、不孕不育治疗及精神病妇女各种生育保健、妇科、产科各种妇女常见病、多发病的诊治等医疗业务。



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