



通城县人民医院

举办第二届肾友会

本报讯 通讯员吴林艳报道:2017年12月26日上午,通城县人民医院透析中心在综合楼学术报告厅举办第二届肾友会,70余名血液透析、腹膜透析的患者及家属参加了此次交流会。

本届肾友会由通城县人民医院肾内科主任胡正旺主持,副院长、国家二级岗位教授、国务院津贴专家张卫致开幕词。协和医院肾内科副主任、中华医学会湖北省肾脏病学会秘书、中国工程学会湖北省透析学会委员、国际肾脏病学会会员付玲教授,用通俗易懂的语言为患者讲解了充分透析对透析患者生存质量、延缓慢性肾脏病进展的重要性;通城县人民医院透析中心护士长付珍对血透病人饮食营养进行了全面细致地指导,如怎样摄取高优质蛋白、高热量、高必需氨基酸食物,怎样更好控制水分摄入等。病友及家属们听得津津有味,很是认同。

为活跃现场氛围,活动还穿插了有奖问答环节,全场病友踊跃参与。病友们还借此机会进行了相互交流,多名患者上台针对“如何吃才能更好地控制透析间期体重”、“运动锻炼也很重要”、“血压高了该注意什么”等方面介绍了经验。

此次肾友会活动,为医患及病患之间搭建了一个沟通交流的平台,肾友及家属们一致认为,本次活动拉近了医患距离,让他们掌握了更多知识,同时感受到了关爱和温暖,增强了他们战胜疾病的信心。

嘉鱼县官桥镇

兑现计生目标考核责任制

本报讯 通讯员吕新林报道:1月17日,嘉鱼县官桥镇召开计生工作动员会,兑现2017年计生目标考核责任制。

该镇对综合排名前3名的官桥社区、舒桥社区、大牛山村,分别给予5000元、3000元、2000元奖励;对排名倒数3名的朱砂社区、观音寺村、白湖寺村负责人,给予诫勉谈话、停职专抓计生和“黄牌警告”及通报批评。

同时,该镇部署今年的计生工作,要求各社区围绕今年全镇出生统计准确率为100%、当年生育二孩以上孕情监测到位率和孕情掌握比例均在55%以上、已婚育龄妇女登记准确率(验证)率和信息录入准确率达100%等6项具体工作目标,再加力度强措施、正视问题补短板,集中精力抓整改、营造氛围壮声势,确保今年的各项计生工作抓好、抓落实。



雪天应预防哪些疾病?

本报讯 记者朱亚平报道:近日的雪天,给城区的居民造成了生活、出行等方面的不方便,市民周女士的老母亲突然中风送进医院,家中幼儿也反复感冒。“雨雪天里,应该预防哪些疾病来袭?”

希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,雪天里,市民保健有很多地方都需要注意。

防跌倒,下雪天防滑、防跌、防撞,对老人来说最重要。建议骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。

防中风,对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,使血压升高,促发脑溢血。要注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

防心脏病,包括心绞痛、心肌梗塞等。寒冷会增加血中纤维蛋白原含量,易致血栓形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩,使血管闭塞,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛。

防消化道溃疡,在副交感神经的反射作用下,寒冷会使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,引起胃病复发。

防呼吸道感染,包括感冒、咳嗽、肺炎等。雪天应注意保暖保湿,锻炼身体机能。

防烫伤,雪天用热水袋、暖炉给老人或婴儿取暖,因他们对温度不敏感,很容易发生烫伤。同时,要防止不当御寒方式,包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

熬夜后如何调理身体?

本报讯 记者陈希子报道:现在许多上班族由于工作需要往往要熬夜,时间长了之后容易对身体造成影响。家住温泉的上班族赵女士想咨询,熬夜之后该如何调理身体呢?

花坛社区卫生服务中心相关负责人表示,长时间熬夜会使机体的免疫力下降,同时,睡眠不足可能导致情绪不佳、胃口不振,所以适当的补充很重要。如果已知自己晚上要熬夜,那么当天白天的时候稍微抽空多休息一会,尤其是一定要睡个午觉,养足精神。

维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。所以要多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

晚饭不要吃太饱,清淡饮食为宜,不能吃太油腻的食物。熬夜过程中要注意补水,可以喝枸杞大枣茶或菊花茶,既温补又有去火功效。可多准备一些水果、低热量饼干、面包、杂粮粥等。

熬夜后,不少人白天会食欲不振,时间长了影响营养供给。所以每天要保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素摄入。应适当摄入乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆及其制品,多吃蔬菜、水果,少吃纯糖和含脂肪高的食物。

熬夜的时候,最好每隔一个小时左右洗一次脸,尤其是熬夜打电脑的朋友,可以在洗完脸之后做一下全身舒展运动,拉一下筋骨。熬夜后,最好洗个澡,让身体的疲劳稍微缓解一下,再入睡。

(本报综合)

用爱托起新生命

——走进市中心医院产科的白衣战士们

咸宁日报全媒体记者 陈希子



生命的降临总是伴随着喜悦和艰辛,怀胎十月的孕妈妈们进入产房的时候,心中亦是期待与不安并存。这时候,有一个特殊的群体陪伴孕妈妈完成分娩的重任,她们就是市中心医院(同济咸宁医院)产科的白衣战士们。

市中心医院产科医生在检查产妇身体情况。

“病人顺利出院,就是我的节日愿望。”

元旦佳节,记者来到市中心医院产科,正赶上医务人员忙碌的高峰期。前来问诊咨询的病人和家属络绎不绝,护士和医生们穿梭在走廊,工作紧张有序。

采访间隙,一位产妇产后径直走进办公室,强烈要求出院。“鉴于您妻子目前的情况,建议继续住院观察一阵子。”虽然病人家属言辞生硬,但产科主任贺艺丝毫不介意,柔声细语地耐心解释着。

贺艺自1988年从事妇产科工作至今,积累了丰富的临床经验,担任着湖北省医学会围产医学分会第四届委员、咸宁市医学会妇产科学副主任委员等多种

职务。贺艺主任亲自来到病人床前,安抚患者情绪,并积极地安排相关产检。由于病情复杂,经深思熟虑后,贺艺主任联系了咸宁市中心医院党委书记郑波坐镇指挥。同样有着多年妇产科临床经验,且兼任湖北省妇产科学会常委、咸宁市妇产科学分会主任委员的郑波立即下临床一线,与贺艺主任一起,带领雷春荣、黄丽琼等产科副主任充分评估病情,联合影像学科、麻醉科、泌尿外科,共同进行剖宫产手术。

2017年12月19日,贺艺仍然像往常一样,忙碌的身影在病房穿梭。一名39岁的章姓高龄产妇,因有2次剖宫产生育史,合并凶险型前置胎盘、孕前糖尿病、乙型肝炎病毒感染等多种高危妊娠症状,由咸安区某医院转至市中心医院产科。多家医院的转诊及病重通知书的下达让这

名产妇神情紧张。贺艺主任亲自来到病人床前,安抚患者情绪,并积极地安排相关产检。

由于病情复杂,经深思熟虑后,贺艺主任联系了咸宁市中心医院党委书记郑波坐镇指挥。同样有着多年妇产科临床经验,且兼任湖北省妇产科学会常委、咸宁市妇产科学分会主任委员的郑波立即下临床一线,与贺艺主任一起,带领雷春荣、黄丽琼等产科副主任充分评估病情,联合影像学科、麻醉科、泌尿外科,共同进行剖宫产手术。

“近3小时的手术真是一场惨烈的遭遇战。”贺艺回忆,手术开始后最让人惊心动魄的是在胎儿取出后,医生们还来不及分享新生命诞生的喜悦,随即心又提到了嗓子眼。因为该产妇产前壁被胎盘侵蚀后遍布迂回怒张的血管,在胎儿取出后,产妇瞬间出现大出血,情况异常凶险!

“保生命,切子宫,还要不断输血。”在征得患者及家属同意后,看到产妇不停流出的鲜血和不断下降的血压,贺艺当机立断。时间就是生命,医院立即启动绿色通道。经过紧急救治,章某最终转危为安,母婴情况良好。

“病人顺利出院,就是我的节日愿望。”贺艺介绍,妇产科的工作强度非常大,医护人员普遍没有节假日的概念。每天在忙碌中度过,就是她们工作的生动写照。

“与死神斗争,用爱心抒写生命的感动。”

“脐带脱垂?我跪下来,托着胎儿的头吧!”危难之时,“白衣战士”最美姿势跪地助产,母婴皆平安,牛!

一时间,市中心医院医务人员的朋友圈里被这样一段故事刷屏了……

2017年10月,市中心医院产科实施了一例复杂的手术——产妇是二胎,早破水入院后,助产士柯春华发现胎儿胎心异常!医生乐元芬检查后诊断胎儿脐带脱垂,立即请示产科主任贺艺。

脐带是连接母婴生命的纽带,脐带受压超过8分钟,胎儿胎心就会消失!来不及细想,为了保证胎儿娩出前脐带不受

压,年过半百的贺艺双腿跪地,全程托举着婴儿的头,医生乐元芬、李琦等迅速展开手术。待婴儿分娩成功并得到及时救治,贺艺的腿已经酸痛麻木,在同事的搀扶下才缓缓站起身来。

“产科的每一次手术都是大考,我们每时每刻都处于备战状态。”乐元芬武大毕业后,来到市中心医院工作,从校园里的小姑娘变成一位接生过数百名新生儿的“接生妈妈”。

2017年8月,40岁的高龄产妇程某在市中心医院产科进行剖宫产手术,成功分娩一女婴,产妇却瞬间出现血氧饱和度

下降和血压下降,“不好,是羊水栓塞!”麻醉师张森兵立马发现了问题,在场医务人员迅速开展救治。

羊水栓塞是产妇在分娩过程中,羊水及其内容物进入母血循环,形成肺栓塞、休克、凝血功能障碍以及多脏器功能衰竭的严重综合征,是产科发病率低而死亡率极高的并发症,死亡率80%以上。

“赶紧抢救!”贺艺、徐晖等医生迅速展开抢救,开放静脉通路、心电监护、面罩给氧,实施静脉注射地塞米松、按摩子宫等抢救治疗……寂静的深夜,灯火通明的手术室,一场争分夺秒的抢救在展开,于

“我们不怕累,这是义不容辞的责任。”

“产科护理工作繁琐细致,每一个环节都必须一丝不苟。”早上7点,37岁的产科护士长刘菊芳提前来到单位,穿上护士服,带上护士帽,还仔细照镜子,看衣服是否整齐。准备完毕后,新一天的工作正式开始了。

早晨交接班是一项重要的工作,产科护士办公室里,30多名医务人员个个精神抖擞而神情严肃,接受当天的工作安排。通常,主任、护士长会在晨会中发布一些重要信息和最新工作任务。每一个人都听得很认真,并不时记录着。

年少时,刘菊芳就有着一个白衣天使

的梦。1999年,她便开始了自己的护理生涯。18年的工作经验,练就了她熟练的业务能力和工作技巧。

“助产士”是产科护理队伍中的特殊岗位,陪伴孕妈妈整个生产过程。在待产阶段,需要对孕妇进行全程的陪伴和观察,帮助疏导孕妇心理压力,保持良好心情。而在分娩阶段,助产士要运用专业知识,结合产妇实际情况,指导孕妇怎样顺利生下宝宝,以及做一系列的生命安全保障措施。

“做好接产准备,注意产程进展变化”。无影灯照射下的产房里,40岁的产

科助产护士长张春芳已准备好分娩需要用到的物品、药品、器材等,正认真观察产妇产程进展,详细记录下来,并不时和主治医生沟通。

经过近2个小时的努力,终于传来了婴儿的哇哇哭声,产妇欣喜地微笑了。张春芳心里松了一口气,尽管产房工作很累很脏,但产妇脸上露出的疲惫笑容,新生儿清脆的啼哭声,都能让她心里瞬间充满无与伦比的欣喜和强烈的自豪感。然而她的工作并没有结束,“要做好产妇和婴儿的卫生保健宣教工作,并进行技术指导。”张春芳的表现,受到了产妇与同事的

这些健康谣言 你可曾转发过

核心提示

日前,腾讯公司发布了《2017腾讯公司谣言治理报告》,在去年的谣言文章中,以健康与养生、奇闻趣事、食品安全类文章占比最大。在食品安全类谣言中,塑料紫菜高居榜首。医疗健康类谣言中,癌症出现的频率最高。社会、科学及其他类谣言则紧跟社会热点话题,发布不实内容。

我们盘点出几大2017年度健康类谣言,看看哪些内容曾占领你的朋友圈。

谣言关键词 膳食

2017年,一个来自《柳叶刀》的研究让不少营养师都加入了讨论:多吃主食死得快?多吃肥肉活得长?最后被营养专家辟谣,这个解读总结纯粹误导,而且该研究也不一定适合我国居民目前的饮食状况。

广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳指出,不吃主食或极少吃主食与大量吃主食都对健康不利,这是早

被很多研究所证实的。主食不只为人体提供碳水化合物,还提供维生素、矿物质等其他营养,不吃或少吃主食,人体热量就会供给不足,对健康不利。

此外,脂肪摄入过多或者过少同样对健康有害,即使人体要摄入脂肪,也可以通过瘦肉等其他更加健康的食物获得,根本没有必要为了所谓健康而去吃不健康的肥肉。

赵泳提醒,健康饮食一定要强调均衡膳食,不能极端,大部分营养既不能摄入过多也不能过少。事实上该研究与中国和联合国等方面发布的膳食指南都是一致的,大家不必感到恐慌或者疑惑。

谣言关键词 染色

提起“色素”,大家都会觉得怕怕的,很多食物谣言正是抓住人们的心理精心炮制出来的,像枸杞泡水掉色就是染色,红心柚子是染色的,黑芝麻是染色的等等,各种“染色食物”的谣言不胫而走。

赵泳指出,在植物界很多食物都是天然带有颜色的,这些天然色素又分为水溶性和脂溶性,像黑芝麻、枸杞、紫薯等的花青素就属于水溶性,因此用水洗或者泡的时候就会出现所谓的掉色。其实大规模染色粮食,成本不低,风险大也无利可图,染过的粮食会变得不耐储存,易变质,商家也不会用这种方法牟利。

如果在担心食物染色,买之前可以闻一下是否有刺鼻的色素味道。而且,即使食物的天然色素掉色了,食物本身的颜色也不会发生改变;但如果发现食物掉色之后,食物表面颜色变浅了,就很有可能是被染过色的食物。

谣言关键词 海鲜

每逢海鲜季节,一定会出现各种各样的海鲜传闻,“注水蟹”“避孕黄鳝”都是老生常谈了,去年还有“注胶虾”,为什么躺枪的总是海鲜?

业内人士指出,的确商家会给冻虾注射,不过这主要是为了让冰冻虾的虾头和虾身在运输过程中不要发生断裂,注射的是可食用的海藻明胶,而且一般不会给活虾注射。消费者选购冰冻虾时,看看是否新鲜,如果已经呈红色或灰紫色的就不要购买。

至于给螃蟹注水则可能性非常小,因为水注入螃蟹体内后,螃蟹会很快死亡,而且蟹的组织吸水性很差,水打进去了也会流出来,起不到增重效果。蟹壳上的孔其实是螃蟹相互碰撞,各自的蟹脚在身上刺出的洞。

另外,“喂避孕药”促进小龙虾、大闸蟹等生长也是不可能的。避孕药是用于人类的药,对小龙虾和大闸蟹来说根本没有效果,而且只会造成死亡。



赵泳提醒,夏季吃海鲜最重要的是要彻底洗净、煮透,不吃半生的海鲜,要知道,海鲜不洁导致食物中毒可比这些“传言”更加伤人。

谣言关键词 塑料

塑料一向是谣言的重灾区。在去年某段时间,微信朋友圈充斥着各种有关于塑料食品的流言,如“塑料大米”“塑料粉丝”“塑料紫菜”等。

事实上,这些谣言全部都是子虚乌有。从塑料加工的角度来说,能把塑料制作得可以与大米、粉丝、紫菜等多种食物“以假乱真”,其原料和制作成本都会比较高,商家根本不会做这种无利可图的生意。

具体来说,作为我们每天都要吃的主食,普通人通过肉眼就能看出塑料和大米的区别,谣言中只是利用模糊的视频来骗人眼球。至于说撕不破的紫菜就是“塑料做的”,其真正撕不破的原因很可能是紫菜泡发的时间不够,韧性太大。而“点火能烧起来就是塑料粉丝”这样的说法同样错误,因为粉丝中含有一部分淀粉和蛋白质,外表又细又干,燃烧起来非常容易。而且,粉丝燃烧时没有刺鼻性气味,但塑料燃烧却会有非常刺鼻性的气味。

(本报综合)