

# 微信上的东西 只能“微”信

有朋友告诉我,他经常收到“朋友圈”发来的养生微信信息,其中有一个救命信息神乎其神,说美国泽泽西州一个5岁的男孩史宝斯,发现他56岁的祖母被果冻卡住了喉咙,他就让她“把手举起来”,他祖母把手举起来后就顺利把喉咙里的果冻吐出来了,救了一命。史宝斯说这个方法是在学校里学的。举手真能救人一命吗?朋友也有疑问。

他说的这些微信我也看过不少,都说得有鼻子有眼的,真的让医院里的医生们汗颜了。其实,明眼人一看就知道这些都是伪办法,没有科学道理,以讹传讹,贻误生命的救治。

在我们的日常生活中,异物卡喉的情况时有发生,有的异物进入了气管,等不及急救车过来,几分钟之内就窒息死亡了。在这短短的几分钟内,掌握正确的急救方法非常关键,这个方法就是“海姆立克急救法”。救护者站在患者身后,从背部抱住其腹部,一手握拳,拳心向内按压于患者的肚脐和肋骨之间的部位;另一手掌捂按在拳头之上,双手急速用力向里向上挤压,反复实施,直至阻塞物排出为止。如果自己是受害者,在孤立无援的情况下,也可以自救,方法是:迅速用自己的拳头和另一只手掌猛捅腹部,或将腹部抵在硬而且呈钝角的物体上,如桌子的圆角、椅背等,用力快速地挤压腹部。如果是小儿,操作

有所不同,其方法是:将患儿的身体扶于救护者的前臂上,头部朝下,救护者用手支撑患儿头部及颈部,用另一手掌掌跟压在患儿背部两肩胛骨之间拍击5次。如果异物仍未被排出,立即采用压迫胸法:患儿平卧,面向上,躺在硬实的地面或床板上,或骑在抢救者的大腿上,抢救者以两手的中指或食指,放在患儿胸廓下和脐上的腹部,快速向上重击压迫,但要刚中带柔,重复之,直至异物排出。这种急救法源于上世纪70年代中期,因为是美国的海姆立克教授发明的,所以就他的名字命名了这种急救法。其原理是采用冲击性挤压腹部——膈肌下软组织,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留气体形成一股气流,这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的异物驱除,挽救生命,达到急救的目的。几十年来,此方法挽救了百万人的生命。

比如微信说的“大白菜排毒法”:水煮大白菜,不加油盐,饿了就吃,连吃3天,不吃别的东西,会排出宿便,坚持21



科普小品

天以上的人会排出5种颜色的大便,将五脏中的毒都排清了。我们首先应该肯定大白菜的营养价值,它含有丰富的粗纤维和维生素,能润肠通便,帮助消化,也有助于预防肠癌。但养生讲究合理膳食,营养均衡,一日三餐的食物应该多样,以谷类为主,白菜自身虽然有很多营养价值,但以此为主食,不加油盐会使人体含钠量过高,引起水电解质平衡紊乱,甚至可能影响心肺功能,最后瘫在床上,造成生命危险,这与张悟本的“吃茄子吸脂”一样属于无稽之谈。

比如微信上说,洋葱能吸附空气中的病菌,放一颗洋葱在房间里可预防感冒。这个说法不值一驳,洋葱中含有很多物质,其中的含硫化化合物有抑菌抗癌的作用,但要达到防病效果,必须有一个前提,其有效成分必须被人体吸收且达到一定的剂量。将洋葱摆在家里,靠闻点气味是达不到防病作用的。

再比如柠檬抗癌的微信:热柠檬水能释放一种苦涩抗癌物质,是治疗癌症的最新进展,柠檬是一个能杀死癌细胞的神奇产品,比化疗强一万倍。这简直

是胡言乱语了。柠檬能杀死癌细胞没有科学依据,有人说柠檬含有大量的维生素C能抗癌,岂不知维生素C在很多绿色蔬菜中都是大量存在的,难道单靠吃蔬菜就能治疗癌症吗?答案肯定是否定的。

最不靠谱的是“滴血救命”三法;其一,半身不遂,口眼歪斜,马上取缝衣针将患者双耳垂刺破,各挤出一滴血,病人马上治愈;其二,心脏病猝死发生后,用缝衣针分别刺破10个脚趾尖,各挤出一滴血,不等挤完10个脚趾尖,病人即清醒过来;其三,不管是哮喘还是急性喉炎,发现病人出不来气,赶紧用缝衣针刺破鼻尖,挤出两滴黑血即愈。可以说,这三种滴血救命法都是害人的,不但救不了命,反而延误了抢救的时机,可能送了命。第一种情况是发生了脑血管意外,靠刺血根本无济于事,应该尽量使病人原地平卧,解开病人的衣领和腰带,保持呼吸道通畅,拨打“120”呼救。对于心脏病猝死的病人,最应该做的是心肺复苏。

那么,在这信息满天飞的时代,应如何鉴别微信上的健康养生信息是否正确呢?首先,关于微信上的知识,有时是只能“微”信的;其次,看到与自己掌握的知识相矛盾的信息时,要多方求证,通过正规、权威的渠道获取,如书籍、报纸、杂志、电视等。(杜长明)

## 神一样的病程记录

- 1,主诉:尿尿尿不出来3天。
- 2,该病人高度怀疑腹腔实质脏器破裂,故申请B超超之,如有之,则剖腹探查之……
- 3,病史陈述者:患者本人,可靠程度:绝对可靠!
- 4,某某主任冒着漫天大雪,步入病房,紧紧握住病人的双手,问道:老王,今天好点了没?
- 5,实习医生记录:“今日黄主治医师查房,……指示……黄医生上述医嘱已执行。”结果可想而知,第二天被仍健在的黄主治找茬狠狠教训了一顿。
- 6,术前小结的总结性语言:万事俱备,只欠手术。
- 7,描述肠梗阻:病人肠蠕动可见一波未平一波又起……
- 8,今查房,症状同前,查体同前,治疗同前。
- 9,一同学实习儿科,在门诊收一脑积水病儿,诊断为:头大原因待查。
- 10,抢救病人记录:某某主任三步并作两步冲到病人床前,当胸一拳……(一鸣)



开心一刻



健康信箱

么呢?首先,欲生二胎的女性,要避免子宫疤痕妊娠不良事件的发生,在条件允许的情况下,准妈妈头胎最好选择自然分娩,尽量不要剖宫产。其次,如果头胎是剖宫产,最好是隔两年之后再怀二胎,让子宫疤痕有时间长得牢固些。第三,早期诊断非常重要,由于生长部位特殊,凡有剖宫产史的早期妊娠就诊时,无论产科医生还是超声诊断医生,都应注意本次妊娠的着床部位。疤痕妊娠通过B超一般能发现,孕前要看疤痕恢复情况,怀孕6—7周必须做B超检查,了解孕囊位置,如系疤痕妊娠,应立即终止,可利用子宫动脉栓塞保守治疗,疤痕部妊娠切除手术,依然可以保留子宫。妇产科副主任医师 汤同会

## 沭阳县人民医院 专家门诊时间

心内科	
星期一	葛恒松
星期二	高新春
星期三	高新春
星期四	吴开霞
星期五	李勇
肾内科	
星期一	刘金凤
星期二	刘金凤
星期三	刘金凤
星期四	韩洪波
呼吸科	
星期一	卢立国
星期二	闫卫彬
星期三	卢立国
星期四	闫卫彬
星期五	卢立国
星期六	闫卫彬
星期日	叶隆昌
血液科	
星期一	章海燕
肿瘤内科	
星期一	蒋伯刚
星期二	齐胜
星期三	孙立柱
星期四	蒋伯刚
星期五	齐胜
神经内科	
星期一	童道明
星期二	王光胜
星期三	陈孝东
星期四	王光胜
星期五	童道明
星期六	杨同慧
消化内科	
星期一	吴群
星期二	徐正元
星期三	徐正元
星期四	吴群
星期五	吴群
星期六	徐正元
星期日	吴群
感染科	
星期一	章士清
星期二	宋吉奎
星期三	邵雅平
星期四	叶德明
星期五	章士清
星期六	邵雅平
星期日	叶德明
内分泌	
星期一	陈慧芹
星期二	陈慧芹
儿科	
星期一	薛洁
星期二	韦国玉
星期三	刘海林
星期四	黄锦翔
星期五	周红
星期六	吴培娣
星期日	吴培娣
(下转2-3版中缝)	
《百年沐医》编辑委员会	
总 编:	周业庭
主 编:	杜长明
副 主 编:	徐玉莲 叶书凡
编委会主任:	李影茜
编 委 成 员:	徐玉莲 杜长明 李影茜 叶书凡 窦志新 汪 思 薛宇坤

# 百年沐医

BAI NIAN SHU YI  
沭阳县人民医院 主办  
SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL  
沭阳县人民医院 2015年3月 第3期 总第139期

## 我院荣获全市二级以上医院综合考评九连冠



2月14日下午,宿迁市召开全市卫生工作会议,会议对2014年度全市二级以上医院综合考评获得优异成绩的医院进行了表彰,我院以总分第一的成绩荣登榜首。这是我院自2006年以来第九次获得第一名,再次蝉联冠军,实现了九连冠。

周业庭院长表示,我院获得第一名的好成绩,第九次蝉联了冠军,是全体沐医人共同努力的结果,是我们沐医人向县委、县政府和全县人民交的又一次满意的答卷。我们一代又一代沐医人,经过80年的不懈努力,造就了现今沭阳县人民医院的辉煌。对于2015年的工作,周院长说,我们将充分发挥行业的龙头作用,牢固树立以病人为中心的服务理念,开拓服务新领域,全力打造群众满意的健康沭阳。在新的一年里,我们工作的重点是迎接三级医院的评审定等,加快3个小城市分院建设以及城西门诊的建设,切切实实地把我们沭阳县人民医院的发展带来的成果惠及沭阳的老百姓。并向县委、县政府及沭阳人民作出庄严的承诺,我们将会更加关注学科建设、医疗服务、医疗质量和医疗安全,下更大的功夫,做更大的努力,为沭阳百姓的健康保驾护航,为沭阳的经济发展做出我们应有的贡献。(杜长明 李影茜/文 汪思/图)

在2014年度全市安全生产先进集体的评选活动中,我院被宿迁市安委会授予“宿迁市2014年度安全文化建设工作示范单位”称号。我院长期以来一直坚持狠抓医院安全文化建设,专科专人负责医院安全文化建设工作,在安全工作中坚持“从抓落实中育文化”的思路,从安全理念、安全制度、安全教育、安全物质和安全行为等方面构建医院安全文化建设工作体系,层层分解责任目标,优化安全管理体系,细化安全工作职责,提升安全执行能力,夯实安全生产基础,强化安全行为习惯,实现了医院安全文化建设与日常安全管理的有机结合,保证了医院患者和职工的身心健康,促进了医院的平稳有序发展。(窦志新)

### 『2014年度安全文化建设工作示范单位』 我院荣获宿迁市

## 点点滴滴总关情 句句问候暖人心



2月13日下午,我院组织院领导、全员中层干部及部分护理骨干人员130余人深入挂钩扶贫乡镇北丁集乡开展节前结对帮扶慰问活动。

在北丁集乡,我们分为7个帮扶小组,实地走访慰问贫困户,赠送慰问金,了解帮扶对象人口、劳动力、收入、消费等的情况,作出具体帮助贫困户制定脱贫计划。我院对本次对口帮扶工作高度重视,坚持“一户一法,因户因人帮扶”,加强沟通,帮助贫困户逐步脱贫致富,确保帮扶工作落到实处。(张 灿)



## 医院领导班子慰问羊宝宝和值班人员

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏,千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”在这个辞旧迎新的日子,四处洋溢着喜庆的气息。大年初一上午八点,院领导班子一行八人探望新出生的羊宝宝,在送上新春祝福的同时,送上了热气腾腾的过年饺子。随后,走访了慰问值守在一线的医护及值班后勤人员,为他们带去新春祝福。(汪 思)



## 合 作

一日,夜深人静,锁叫醒了钥匙并埋怨道:“我每天辛辛苦苦为主人看守家门,而主人喜欢的却是我,总把你带在身边,真羡慕你啊!”而钥匙也不满地说:“你每天待在家里,舒舒服服的,多安逸啊!我每天跟着主人,日晒雨淋的,多辛苦啊!我更羡慕的是你!”

一次,钥匙也想过安逸的生活,于是把自己藏了起来。主人回到家不见了钥匙,气急之下把锁给砸了,并顺手扔进了垃圾堆里。进屋后,主人找到了钥匙,气愤地说:“锁也砸了,留着你还有什么用呢?”说完,把钥匙也扔进了垃圾堆里。

在垃圾堆里相遇的锁和钥匙,不由感叹起来:“今天我们落到如此可悲的下场,都是因为过去我们没有看到对方的价值和付出,而是这山望着那山高,彼此斤斤计较,相互嫉妒的结果啊!”

——很多时候,人与人之间的关系都是互相的,互相扯皮、争斗,只能是两败俱伤。唯有互相配合、互相欣赏、互相团结、互相支持、互相信任、互相珍惜,方能合作共赢。(日月)



寓意故事



## 母亲的小麦

■琳子

她不知道怎么解释这一地青绿的麦苗,都是因为过去我们没有看到对方的价值和付出,而是这山望着那山高,彼此斤斤计较,相互嫉妒的结果啊!”

——很多时候,人与人之间的关系都是互相的,互相扯皮、争斗,只能是两败俱伤。唯有互相配合、互相欣赏、互相团结、互相支持、互相信任、互相珍惜,方能合作共赢。(日月)



诗情画意

## 杜长明文集 《我家有个“夜啼郎”》出版

我院杜长明老师的医学科普文集《我家有个“夜啼郎”》近日由中国戏剧出版社出版。该书分“手记”、“悦读”、“传说”、“乖乖”、“夕阳”、“阁楼”、“舌尖”、“观点”等8个栏目,120篇文章,计20万字。这是他继《男牙女牙对话录》之后的第二部医学科普文集。(李影茜)



文化短读

## 想生“小二子”应该注意啥

增大,子宫肌纤维被伸展拉长数十倍,临产时子宫强烈收缩娩出胎儿。如果子宫正常,完全能够承担起这样的“重任”,如果子宫疤痕处属于薄弱区域,在胚胎不断增长、子宫增大过程中,有可能从有缝的地方撕裂开。子宫疤痕妊娠的孕妇,在怀孕早中期有可能发生宫腔内出血,维持到孕晚期者,极有可能发生胎盘移动到疤痕上,发生粘连,并且深深地扎进子宫肌层,称为凶险型前置胎盘,处理起来非常棘手。由于子宫疤痕破裂穿孔,大出血,往往面临子宫切除,甚至孕妇死亡的结局。那么,想生“小二子”,应该注意些什

(1)0 0 0 0;(2)0+0=0;(3)0+0=1;(4)1x1=1;(5)1的n次方;(6)1/1;(7)1/2;,(8)1+2+3;(9)3.4;(10)33.22;(11)2/2;(12)20=3;(13)1=365;(14)9寸加1寸;(15)1÷100;(16)333,555;(17)5,10;(18)1,2,3,4,5;(19)1,2,4,6;(20)1,2,3,4,5,6,0,9;(21)2,3,4,5,6,7,8,9;,(22)7/8;(23)2,4,6,8;(24)4,3。(以上各打一四字成语)

(牧徒) 上期谜底: 1,士;2,抱;3,卡;4,立;5,北京;6,西安;7,茶壶;8,水龙头。



每期射虎

