



忠告“A4腰”

新近,“A4腰”的话题一夜爆红于社交平台。

所谓“A4腰”,是指用一张A4纸就能够把腰完全挡住的小蛮腰。A4纸的国际标准规格为21cm×29.7cm,即腰部的宽度小于21厘米都可以称为“A4腰”。

“A4腰”相当于多少的腰围呢?按照比较标准身材的腰围横截面前后径和左右径比值为3:4计算,“A4腰”的腰围大约是60厘米,也就是一尺八左右。

确实,腰围的长度对人的寿命是有着关联的。我们知道,肥胖,尤其是腹型肥胖是健康的大敌,所谓“腰围长一寸,寿命短一截”是有科学道理的。但是过度的追求减肥、减少腰围对健康也是不利的。

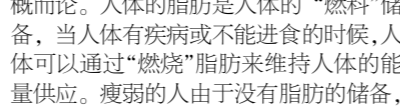
腰部并非越细越健康,判断一个人的胖瘦程度以及是否健康,应该以体重指数BMI指标来考量。BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方。例如,一位女性身高1.6米,体重45公斤,BMI=45÷(1.6×1.6)

=17.58。最理想的体重指数是22。

年轻少女由于皮下脂肪不多,常常会有纤细的腰,确实能带来青春的美感。但不能达到“A4腰”,还取决于多种因素。随着年纪的增长,皮下脂肪的逐渐增加,腰围是会逐渐增加的,这是因为激素水平的降低和代谢能力的减慢所致,再想维持“A4腰”的可能性是不大的。虽然我们通过锻炼和饮食控制可以控制腰围,但一味地通过节食减肥和过度运动来试图让自己的腰围达到“A4腰”不值得提倡。如果违反自然规律去追求“A4腰”,最终会受到自然的惩罚的,这种惩罚就是危害自己的健康。

人体的脏器比如肺、肝、脾、胃、肾的偏旁都是“月”,胖也是“月”字旁,而瘦则是病字头。太胖不利于健康,过瘦也是如此。“楚王好细腰,宫女多饿死”。“A4腰”这样的引导其实很不好,尤其是对于正处于成长期的少女来说。

而对于成年的女性,“A4腰”也是一



个难以企及的标准,更何况每个人的身高、骨架大小不一样,腰围自然也不能一概而论。人体的脂肪是人类的“燃料”储备,当人体有疾病或不能进食的时候,人体可以通过“燃烧”脂肪来维持人体的能量供应。瘦弱的人由于没有脂肪的储备,对疾病的抵抗力就明显减弱,这就是为什么胖子生病可能比瘦子生病“熬”的时间长的原因。过度减肥可导致抵抗力下降、贫血、神经性厌食、月经失调等。过度运动则有可能导致关节和骨骼的损伤。若是长期穿束身衣来缩减腰围,容易导致胃肠道血液循环不畅,器官移位、皮肤感染、肌肉组织破坏、呼吸功能障碍等问题。

健美和健身无可非议,适当控制自己的身材也是可以理解的,但过分追求“A4腰”可能会危害健康。正常的腰围男性应该是85厘米,女性应该是80厘米,如果我们把A4纸横过来,按照上述标准计算,倒是有点靠谱。(杜长明)

转氨酶高不一定是病毒性肝炎

编辑同志:



我体检时化验肝功能不正常,转氨酶增高到60单位,其他的项目都正常。我没有什么不适,会不会是得了病毒性肝炎啊?葛守业

葛先生:由于对“肝炎”的恐惧,导致人们对化验单上的“转氨酶”数值也格外敏感,认为一旦转氨酶高了,就说明得肝炎了。这种看法是片面的。

肝脏是人体内含酶最丰富的脏器,肝损伤后肝细胞内的酶类可能释放出来,这种变化可表现为酶的检测值升高。人体内的转氨酶有20余种,化验单中常见到的主要有两种:谷丙转氨酶和谷草转氨酶。一般来说,两种转氨酶的正常值都是0—40国际单位/升,其中谷丙转氨酶是最为敏感的检测肝细胞损害的指标。因为肝内酶的活性比血清中高1000倍,所以,1%的肝细胞损害就可使血中谷丙转氨酶的浓度上升1倍。

各型病毒性肝炎、肝硬化、酒精肝、脂肪肝、肝脓肿、药物性肝损害以及寄生虫病引起的肝脏损害,由于肝细胞变性、炎症和坏死,使肝细胞通透性增加,酶被释放到血液里而引起谷丙转氨酶升高。虽然谷丙转氨酶升高是引起肝脏疾病的主要指标,但还有许多肝病以外的因素:胆道疾病使谷丙转氨酶排泄受阻,返流入血,如胆囊炎急性发作时,可使谷丙转氨酶明显升高;组织损伤,如严重烧伤、挤压伤;组织坏死,如心肌梗塞、脑梗塞、胰腺炎;发烧、嗜酒、中暑、营养不良、毒素刺激等。这是因为除肝脏以外,全身各脏器组织均有谷丙转氨酶存在之故。

健康人的转氨酶水平也有可能暂时超出正常范围。剧烈运动、过于劳累、熬夜、饥饿、妊娠、体检前吃了油腻的食物等,结果都有可能超过正常。

对单项转氨酶升高,要及时查明原因。比如,比较胖的人要考虑脂肪肝,并积极减肥、清淡饮食;酗酒的人就要及时戒酒。改善生活方式的同时也可以在医生的指导下服用保肝药物,一个月后再化验,如果还高,就要提高警惕,考虑肝炎的可能,做进一步的检查。

主任检验师 徐庆雷



徐庆雷,沭阳县人民医院检验科副主任,主任检验师,南京医科大学临床检验诊断学研究生,宿迁市医学会检验专业委员会副主任委员,宿迁市医学会医疗事故技术鉴定及医疗损害鉴定专家库专家。主要从事临床实验室质量管理、临床免疫学及分子生物学实验诊断工作,在省级以上刊物发表论文10余篇,获市政府科技进步三等奖4次,市卫生局医学新技术引进三等奖1次。咨询电话:15851183906

省人民医院专家、教授来沭阳县人民医院时间

3月19日 儿 科 唐云章 口腔科 卜寿山 妇产科 谢满鑫 血液科 张晓艳 消化科 张小勇 骨 科 周 炜 肾内科 毛慧娟 耳鼻喉科 林子萍

3月26日 放射科 邹月芬 神经内科 张克忠 核医学科 包丽华 风湿科 沈友轩 泌尿科 吕强 心内科 李小荣、廖明芳

4月9日 ICU 曹 权 普外科 曹 斌 眼 科 梁 慷 肿瘤科 王 蓉 呼吸科 蒋雄斌 内分泌科 陈欢欢 超声科 叶新华

4月16日 儿 科 胡毓华 感染科 翁亚丽 妇产科 潘 义 脑外科 陈云祥 消化科 张小勇 骨 科 宋黄鹤

沭阳县人民医院专家门诊时间

心内科 星期一 吴开霞 星期二 葛恒松 星期三 高新春 星期四 李 勇 肾内科 星期一 刘金凤 星期三 刘金凤 呼吸科 星期一 卢立国 星期四 叶隆昌 星期五 卢立国 血液科 星期三 章海燕 肿瘤内科 星期一 童道明 星期二 王光胜 星期三 陈孝东 星期五 杨同慧 消化内科 星期一 徐正元 星期二 吴 群 星期三 刘振峰 星期四 刘振峰 星期五 徐正元 星期六 潘 武 星期日 吴 群 感染科 星期一 邵雅平 (下转2-3版中缝)

总 编 周业庭 主 编 杜长明 副 主 编 叶书凡 二版责编 叶书凡 三四版责编 杜长明 版式 美编 孙亚东

沭阳县人民医院 城区门诊部地址 老县政府桥南50米路西、银河宾馆斜对面

百年沐医

BAI NIAN SHU YI

SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL 沭阳县人民医院 2016年4月第4期 总第152期

我院连续4年蝉联全国百强县级医院

3月26日,由香港艾力彼医院管理研究中心与中国社会科学出版社共同举办的《医院蓝皮书》中国医院竞争力报告发布会在广州举行,在当天举行的“2016中国医院竞争力论坛”上,香港艾力彼隆重发布了“2015中国医院竞争力、县级医院100强”排行榜。我院在6000多所县级医院中脱颖而出,再次跻身百强之列,这是“中国

县级医院竞争力百强榜”发布以来,我院连续第四年入选,排名由四年前的82名上升至43名。“中国县级医院竞争力100强”完全由第三方主办,秉持公正、公开的原则,每一届排行榜都将对全国广大医院的发展起到促进作用。通过排名,标杆医院的引领作用非常明显,广大医院由此开阔了视野,看到了自己的优势以及与排名领先医院存在的差距。

近年来,我院努力抢抓一切发展机遇,以社会需求和群众满意为标准,全面实施“能力提升工程”,整体竞争力不断攀升,并于2015年9月成功创建三级乙等医院。连续4年荣获全国县级医院百强,这是对我院综合实力的权威认定,也说明了我院与同级医院相比保持着相对的优势。(刘明)

消化内科完成我县首例POEM手术

颜集镇的黄老先生因“吞咽困难十余年”至沭阳县某医院行钡餐检查考虑贲门失迟缓,医生建议行外科手术。黄老先生年近八十,家人惧怕老人难以承受外科手术带来的巨大创伤,遂来我院寻求治疗方法。消化内科主任徐正元组织诊疗小组对黄老先生的病情展开讨论,最后决定行POEM手术来解决患者的燃眉之急。

贲门失迟缓症又被称作贲门痉挛、巨食管,是由于食管胃结合部神经肌肉功能障碍所致。主要特征是食管缺乏蠕动,食管下括约肌高压以及对吞咽动作的松弛反应减弱。临床表现为吞咽困难、胸骨后疼痛、食物反流以及因食物反流误吸入气管所致咳嗽、肺部感染等。

POEM手术即经内镜下食管括约肌切开术。我国于2010年开始临床应用该技术,目前已经成为治疗贲门失迟缓症的首选。病人无需开胸手术,全部手术过程均在无痛状态下通过腹腔镜进行操作,不仅大大克服了传统治疗的治疗不确定性,而且手术时间短、创伤小,术后恢复快,疗效可靠。在向患者告知手术的必要性、优越性及相关风险后,黄老先生及家人欣然接受了徐主任的治疗方案。

3月14日,徐正元主任、刘振峰副主任医师及王加斌主治医师为黄老先生进行了POEM手术,手术进行的有条不紊,历经数小时的精细操作,手术取得圆满成功。此病例在我县系首例。(汪洋)



欢迎关注微信平台



4月1日,我院组织党员代表与入党积极分子到周恩来纪念馆、刘老庄八十二烈士陵园缅怀先烈,进行爱国主义教育。(薛宇坤)

我院举行中层干部述职报告会

3月26日,我院举行临床、医技科室主任述职报告会。院长周业庭,副院长朱宝林、姜亚兵、尤传萍、王光胜,党委副书记徐玉莲,李玺同志及相关部门负责人参加了报告会。

来自临床、医技科室的46名科主任对自己的工作进行述职。述职报告会,周院长分别对主任的述职进行了点评,肯定了各位科主任的工作及取得的成绩,对个别科主任在抓学习培训、抓业务发展、抓人才队伍建设等方面取得明显成效进行表扬。周院长还就如何管理科室提

出了要求和建议。(薛玉坤) 4月7日,我院举行行政职能部门述职报告会。院长周业庭,副院长朱宝林、姜亚兵、尤传萍、李玺,党委副书记徐玉莲及职能科室负责人参加了报告会。来自行政职能部门

的17名负责人对自己的工作进行述职。述职报告会,周院长分别对主任的述职进行了点评,肯定了各位科主任的工作及取得的成绩,对个别科主任在抓学习培训、抓业务发展、抓人才队伍建设等方面取得明显成效进行表扬。周院长还就如何管理科室提

影像科开展联合读片活动

3月9日,影像科在示教室开展临床、影像、病理联合读片活动。读片活动由影像科卞光利医师主持,分为神经系统、呼吸系统和腹部系统分别读片。在读片过程中各位医生各抒己见,从各自专业的角度进行了精彩的点评。

临床科室准备了丰富的临床病例。呼吸科提供了双肺多发斑片影的病例,部分病例影像学表现非常相似,但最后诊断迥然不同,提示大家疾病的复杂性,同病不同影像表现,相似影像又可为不同疾病,影像科人员从影像学角度进行剖析,使大家受益匪浅。(汤德)



3月30日,泗阳县中医院薛伟院长一行来我院参观交流,主要考察我院三级医院创建工作。我院董事长、院长、党委书记周业庭及职能部门负责人参加了汇报会。周院长介绍了我院改制以来的发展历程、人才梯队建设、医院管理、三级医院创建等工作。泗阳县中医院各部门就相关创建工作与我院进行了对口学习。(李影雷)

4月8日下午,我院病案管理委员会召开了2016年度第1次会议。会议由病案室主任刘海林汇报了本季度病案管理工作,主任委员朱宝林副院长主持会议并作总结发言,20余名委员参加会议。(刘永平) 2016年全市卫计委科技工作会议共评出宿迁市优秀医学重点学科3个,其中我院骨科获得一席。(李业成)

新闻集锦

一个乳房两个子宫

麻醉师张医生在家休息,发短信息问主任第二天安排他做什么手术的麻醉。

不一会儿主任的短信回来了:你一个乳房两个子宫!(一鸣)



1,错,大错,错上加错(打一宇);2,可上又可下,老二喊老大(打一宇);3,一去无消息(打一宇);4,一来再来(打一宇);5,恭喜添丁(打一词牌名);6,怀念长安丽人(打一词牌名);7,依靠群众(打一《红楼梦》人名);8,落英拂面(打一《红楼梦》人名) (牧笛) 上期谜底:1,金银花;2,牵牛子;3,续断;4,车前子;5,二丑;6,远志;7,降香;8,陈皮。



高过爱情 灵溪 莲蓬在池塘里 高过游鱼 枝头向上生长 高过落花 云行走于天空 高过飞鸟 对你的深情 高过那突如其来 的风暴 岁月的累累风尘 高过爱情



离职

袁苗

上海那边会变卦。

坦率地说,表妹也想早点离开,早点到上海去挣高工资,可是她是个说话算数的人,她不能把自己的承诺当做一个儿戏。又是一个月过去了,终于挑选到一个不错的小伙子。但表妹仍然没有急于离开,因为小伙子是个新手,表妹觉得她有责任向他传授自己的“工作经验”,因此她自己还是不能马上离开。

若干时日过去了,表妹把她的工作经验毫无保留地传授给了他,直到他能够独当一面,表妹这才依依不舍地去了上海。在离开的前一天,单位全体人员设宴为表妹送行,那是一个令人动容的场面,表妹的眼睛不知红了多少次,因

为在频频碰杯的过程中,她不知听到多少次这样的嘱咐:“如果在上海待不下去,就回来,这里的大门永远向你敞开。”

表妹在上海待了不到四个月,他们的“预言”果然变成了现实。事情发生的太过突然,表妹一点思想准备都没有,搞得她措手不及。忍到深夜,她终于忍不住给原单位老总打了电话。

出乎意料的是,她的话音刚落,老总就在电话那头说:“如果你不嫌待遇低,就回来干。”“可是,你们已经不缺人了……就算你没意见,其他的几位领导能同意我回去吗?”“明天我们开会研究一下,你等我的消息。”第二天,表妹得到的消息是:“一致欢迎你回来。”

那以后很长的一段时间,表妹都没有弄明白领导们为什么一致欢迎她回去。后来表妹才知道,正是她当初诚实负责的态度,成了她“绝路逢生”的“救命稻草”。



癌症已成为我国人口死亡第一大原因,死亡人数占全球癌症死亡人数的四分之一。专家们的意见是,三分之一的癌症是可以预防的,三分之一的癌症可以通过治疗完全控制的,三分之一的癌症是可以长期带瘤生存的。每年的4月15日—21日为全国肿瘤防治宣传周,在此前夕,笔者就癌症预防的话题与肿瘤内科主任、副主任医师孙立柱进行了交流。

“穷癌”“富癌”狼狽为奸

我们的话题从癌症的分类谈起。

我说,从一份报纸上看到,癌症有“穷癌”和“富癌”的说法,不知这种提法是否科学。孙立柱主任说,肿瘤的分类方法有好多种,如按性质,按细胞类型,按分化程度,按系统等,教科书上并没有“穷癌”和“富癌”的分类方法。癌症的“穷”与“富”的说法是近些年大家对肿瘤的一种习惯归类,虽然不规范,但也有它的合理性,特别是在癌症的病因和预防方面,意义非凡。这种说法也便于人们牢记之掌握,就有了存在的价值。

所谓“穷癌”,是指与生活水平低下、卫生条件偏差等因素有关的癌种,如食管癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌、喉癌、宫颈癌及阴茎癌等,多见于发展中国家;“富癌”则多为富营养化所导致的癌症,如肺癌、结直肠癌、胰腺癌、乳腺癌、淋巴瘤及前列腺癌等,多见于发达国家。我国属于发展中国家,“穷癌”的病死亡率居高不下,而理应在发达国家高发的“富癌”又呈现着上升趋势,形成了“穷癌”“富癌”狼狽为奸的局面。这方面的主要原因是我国的经济近些年来发展较快,开始流行西方生活方式,即高脂肪、高热量、少运动的生活方式,让西

3月26日下午下班后,医院工作人员匆忙回家,而我院肿瘤血液科护士长韦立梅却坐车前往县城某小区的金姓患者家中,去为其进行PICC导管的维护及换药。

该患者患有脑胶质瘤,在我院肿瘤血液科住院近5个月,为了避免化疗药物和高渗液体对血管造成伤害,韦护士长给他放置了PICC导管,该导管在患者体内可以留置1年时间,只需每周进行换药维护,能避免患者每日反复穿刺



方的一些多发癌症在我国开始流行。

“穷癌”“富癌”各有因

孙主任说,癌症的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果,就像没有适宜的温度鸡蛋就变不成小鸡一样,主要还是环境因素的作用。“穷癌”和“富癌”则有不同的发病诱因。

先说“穷癌”。研究发现,有一些癌症可以由长期慢性感染引起。在我国,乙型肝炎病毒、幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒和EB病毒是最常见的感染和致癌因子。感染了乙型肝炎病毒,通过急性、慢性炎症进一步演变为肝硬化,少部分患者最终可导致肝癌。幽门螺杆菌是最为普遍的一种感染细菌,它可能引发胃炎和消化道溃疡,长期感染可能促发胃癌。宫颈癌及其癌前病变的病原体,已经被证实是人乳头瘤病毒感染。鼻咽癌的发病与EB病毒感染脱不了干系。这与长期慢性感染有关的癌症,多发生在经济欠发达地区,这些地方往往自然环境恶劣、营养条件差、卫生水平低,生活习惯不好,因此,容易患上此类癌症。可见,“穷癌”的“穷根”在于慢性感染。

再说“富癌”。与我们常说的糖尿病、高血压、冠心病等“富贵病”一样,“富癌”也受相关基因的基因影响,表现在生活方式上。常年高脂肪饮食、缺少膳食纤维摄入、久坐少动、不按时排便等因素,都是其常见的诱因。高脂肪饮食会让肠道微生态发生转变,一些细菌增多,而另一些则减少了。其结果是,抗肠癌的免疫防御降低,使之癌症发病率增高,超重和肥胖与多种类型的癌症有关,过量食用红肉和腌制肉类,可能会增加患结直肠癌的风险。吸烟、过量饮酒、熬夜、暴饮暴食等不良习惯也会降低身体免疫力,增加

护理进家情深

带来的痛苦。这位患者于去年9月出院,当时就是否拔除PICC导管其家人非常纠结:他家距离我院10公里,且不能行走,每周往返医院进行导管维护不是一件容易的事情,同时他回家还需继续进行药物治疗,如拔除导管,在家谁能够每日上门

穷癌症 富癌症

肿瘤内科孙立柱主任谈肿瘤的预防策略

杜长明文

罹患癌症的机会。

分别对待“穷”“富”有策略

弄明白了“穷癌”和“富癌”的发病根源,预防上就可以有的放矢了。孙立柱主任说,肿瘤从正常细胞到癌变,是有很长一段时间处于癌前病变期,如果能控制住癌前病变,在很大程度上就可以预防癌症的发生。所以,通过防治癌前病变和早期发现是抗击癌症的重要策略。

阻断感染可有效预防“穷癌”。感染和癌症不是直接的因果关系,不会一击毙命。病毒细菌悄悄潜伏在我们体内,伺机发难,这个过程大约需要10年或更长的时间,如果能阻断其传



孙立柱,沐阳县人民医院肿瘤内科主任,副主任医师,肿瘤学博士研究生,中国临床肿瘤学会委员,宿迁市医学会肿瘤专业委员会副主任委员,宿迁市抗癌协会副会长。熟练掌握各种肿瘤的化疗、放疗、分子靶向治疗和综合治疗,特别擅长同步放化疗和各种肿瘤治疗手段的合理运用,使患者获得最大受益。咨询电话 13815713817

播,将它们消灭在摇篮里,便能有效预防癌症的发生。首先是打疫苗。有资料显示,对婴幼儿和儿童注射乙肝疫苗,20年后乙肝病毒的携带者从10%—20%降低至0.2%,肝癌发病率也相应减少了70%—80%。其次是早治疗。幽门螺杆菌完全可以通过抗生素联合治疗彻底根除,不仅能缓解胃炎、胃溃疡,对进一步发展成胃癌也能起到很好的抵抗作用。再次,做筛查。30岁以上的女性务必定期查宫颈,并注意性卫生。最后,分餐制。幽门螺杆菌等病菌的传染力很强,可通过双手、食物和餐具等途径传染,生活中最好实行分餐制。

健康的生活方式可预防“富癌”。与“穷癌”相较,“富癌”似乎没有什么独特显著的诱因,预防起来不知从何下手。不过,这一类“富癌”也有一个共同的诱因——食不厌精、高脂肪高蛋白饮食、缺乏运动。因此,预防的办法就是建立良好的生活方式。在所有的癌症中,约有一半与饮食

有关。正确的饮食观念应该遵循以下原则:不偏食,养成平衡饮食习惯;不反复吃同样的饮食;避免饱餐;避免过量饮酒;减少脂肪摄入,多吃甘蓝类蔬菜、高纤维食物及富含维生素A和C的食物;限制盐的摄入量;不吃储藏时间过长的食物、有添加剂的食物;限制烧烤和熏制食物的摄入。这与慢性感染造成的“穷癌”的预防相比,更难做到,需要更大的耐心和毅力。

孙主任最后提醒,癌症的早期发现,早期治疗并不容易,在实际临床诊疗中,很多患者都是出现症状了,才来医院检查,往往已是癌症中晚期。因此,平时要注重体检,肿瘤的发生是有高危人群,如吸烟者比不吸烟者的患肺癌的概率高出10倍,乙肝患者及肝硬化病人易出现肝癌,如有意识定期去医院体检,就能早期发现肿瘤,不要等到发病了才去医院。如果不幸患了肿瘤也不要害怕,积极配合医院治疗,保持心情愉快,对康复很有帮助。

孙主任是神经内科二病区开展便民服务,用实际行动为病人办实事的又一体现。科室主任、护士长发现病人住院后,诸如住院发票、出院小结、健康指导、身份证、各种收据及清单等时有弄丢的情况,给病人办理出院手续、报账等带来不便,甚至引发纠纷。于是准备了一个取名为“康复家园”的信封,并将需要报账的内容罗列出来,出院时由责任护士将出院手续送到病人手里,交待好出院注意事项及办理出院手续以及报账的流程,深受病人喜欢。(刘晓娟)

小信封带来大方便

4月2日,张大爷住进了我院神经内科二病区,责任护士李殊妹向他进行入院宣教后,又交给了他一封信封。张大爷正感到莫名其妙时,邻床的陪护王阿姨便说:“这里的医生,护士很不错,考虑得很周到,准备的这个信封特别的好。上次我在别处住院把住院发票弄丢了,办了出院手续腿都跑断了。现在有了这个信封,把相关资料都装在一起,就不会丢了。”一席话说得张大爷茅塞顿开,连说“好!好!”

这个信封是神经内科二病区开展便民服务,用实际行动为病人办实事的又一体现。科室主任、护士长发现病人住院后,诸如住院发票、出院小结、健康指导、身份证、各种收据及清单等时有弄丢的情况,给病人办理出院手续、报账等带来不便,甚至引发纠纷。于是准备了一个取名为“康复家园”的信封,并将需要报账的内容罗列出来,出院时由责任护士将出院手续送到病人手里,交待好出院注意事项及办理出院手续以及报账的流程,深受病人喜欢。(刘晓娟)

昌赢教授和省人民医院腹膜透析专业老师黄抱娣老师。之后由那昌赢教授和黄抱娣老师及我院刘金凤主任、卢凯乐护士长等从专业角度概括地讲解了腹膜透析患者的自我管理,长期腹膜透析患者的饮食原则、腹膜炎的预防及处理,容量超负荷患者的护理等相关知识。医护人员积极提问相关问题,专家导师们耐心回答,场面热烈,其乐融融。

星期二	叶德明
星期三	陈 民
星期四	邵雅平
星期五	叶德明
内分泌	陈慧芹
星期一	陈慧芹
星期三	陈慧芹
儿 科	薛 浩
星期一	薛 浩
星期二	韦国玉
星期三	刘海林
星期四	黄锦翔
星期五	周 红
普外科	叶 松
星期一	叶 松
星期四	张立飞
星期五	徐本文
星期六	吴柏华
星期日	杨晨曦
泌尿外科	郁全胜
星期二	郁全胜
星期五	郁全胜
脑外科	刘连松
星期一	刘连松
星期二	周大志
星期三	李正光
星期四	吕茂洲
星期五	周大志
乳腺科	葛荣忠
星期一	葛荣忠
星期二	张增景
星期四	张增景
骨外科	王洪波
星期二	王洪波
星期五	谭清平
普外科	张成亮
星期三	张成亮
关节科	吴 勇
星期一	吴 勇
星期三	燕好军
星期五	吴 勇
星期六	燕好军
胸心外科	汤井双
星期一	汤井双
星期三	郁 松
烧伤科	张守俊
星期二	张守俊
星期三	王庆明
星期四	张守俊
星期五	王庆明
妇产科	胡芬芳
星期一	胡芬芳
星期三	周东霞
星期四	董 艳
星期五	陈汝英
耳鼻喉科	张一航
星期一	张一航
星期二	乔丽平
星期三	李 强
星期四	张一航
星期五	李 强
星期六	乔丽平
眼科	仲路飞
星期一	仲路飞
星期三	梁玉伟
星期四	仲路飞
星期六	梁玉伟
口腔科	葛志红
星期一	葛志红
星期四	葛志红
放疗科	姚型峰
星期一	姚型峰
星期二	徐宜全
星期三	姚型峰
星期四	徐宜全
肛肠科	邓 斌
星期一	邓 斌
星期四	邓 斌
疼痛科	王志春
星期一	王志春
星期二	叶志虎
星期三	汪 涛
星期五	张 奎
星期六	迟 迪
风湿科	王满响
星期二	王满响
星期五	王满响

阴道里的“江湖”

每一位女性的阴道里都住着一个“江湖”。一般人听到这个都以为是黄色笑话,而妇产科医生却会告诉你:我是认真的!

武林至尊,宝刀屠龙。号令天下,莫敢不从。倚天一出,谁与争锋!这是金庸笔下武林江湖的踪影,却也是每一位女性阴道中的“江湖”写照。

女性的阴道就好比一个小小的江湖,江湖中有威震四方的“武林盟主”,有隐在暗处伺机而动的“各路门派”,有江湖之外番邦异族的“外族势力”,有江湖之上庙堂之高的“至尊皇权”……欲知详情,且听我慢慢道来。

阴道微生态就是个小“江湖”

女性阴道内的“江湖”很是复杂,有研究说,正常女性的阴道内存在着超过50种的微生物,这些微生物就是阴道内的“各路英豪”了,它们一般在阴道侧壁的黏膜上安家落户。这些微生物中包括乳酸杆菌、双歧杆菌、大肠杆菌等各类细菌,以及原虫、病毒、支原体和白假丝酵母菌等。这么多的细菌病毒,是不是听听都好吓人?如果它们在阴道里兴风作浪,那还了得!

强势的“武林盟主”:乳酸杆菌

好在阴道内有一种优势细菌——乳酸杆菌,它非常称职地担任着“武林盟主”的角色,兢兢业业地维护着阴道微生态的平衡。

平日里,乳酸杆菌在雌激素的影响下,通过不断产生乳酸来调节阴道的PH值,还能分泌过氧化氢等多种抗菌物质。

双管齐下,给其它“各路门派”定下江湖规矩,一旦有了不安分的门派企图挑衅“武林盟主”的权威,下场就是一个字——死!

有了“武林盟主”乳酸杆菌的强势,才有了阴道微生态的平衡,才有女性生殖器官的健康。

至高无上的“皇权”:雌激素

然而,即使是处在庙堂之高的“武林盟主”和“各路门派”,也做不到完全的自由自在,它们得受到“皇权”的制约。女性自身的健康状况,尤其是雌激素的高低,就是影响乳酸杆菌“武林盟主”地位的“皇权”。雌激素水平低,乳酸杆菌就少,雌激素水平高,乳酸杆菌就占有优势。

一般而言,生育期的女性因为雌激素高,乳酸杆菌的“盟主”地位也相对稳固,而对于青少年及绝经后的女性,由于雌激素水平低下,“皇权”式微,也就让依附于“皇权”的其它细菌地位不稳,阴道内“各路门派”的乳酸菌生物群雄而起,也就容易发生阴道炎症。

伺机而动的各路势力

“皇权”势力稳固,“盟主”地位牢靠,本该这平静的江湖却并没有想象中的那么安静。相反,现实中生育期女性的阴道

炎症发生率却比例很高,这又是为什么呢?

原来,生育期的女性往往性生活活跃,有的还有不少性伴侣,这就让“各路门派”的其它微生物有了可乘之机。还有些女性因为怕阴道不干净,经常用洗剂冲洗阴道,或者在经期使用卫生棉,这就好比是“外族势力”入侵阴道,打破了原来的“江湖”平衡。这些习惯都会给“武林盟主”致命的打击,造成“江湖”动荡,“各路门派”群雄纷争,“外族势力”也想逐鹿中原,于是,阴道炎就这样发生了。

另外,在女性的怀孕期,虽然阴道环境有利于乳酸杆菌的生长,但是另一方面,平日里不起眼的个名叫白假丝酵母菌的小弟也很容易生长,这个一直心有不甘的小弟,一旦势力强大就容易滋生上位的念头,有时候就会把“盟主”打得丢盔弃甲,自己当上盟主,引发“霉菌性阴道炎”。

还有,平时常用的一些头孢类抗菌素也比较容易杀死乳酸杆菌,如果长期服用,无异于引狼入室,引起阴道炎症。

丐帮小报:那些江湖中留下的传说

门诊上遇到过个别奇葩的病人,因为阴道炎,便在家自行往阴道里灌酸奶……没错,酸奶里头是有乳酸杆菌,但酸



奶也有很多不是乳酸杆菌的东西,一起往阴道里灌,这简直是要“江湖大乱”啊!

另外,江湖上传闻,洗洗更健康!这绝对是错误的。阴道没事就没有必要去洗,尤其是用各种洗液冲洗,洗多了,“武林盟主”也会很憋屈甲一起被洗掉,你说这样子江湖会安宁吗?

这样看来,女性的阴道绝不是世外桃源般的净土,相反,阴道内宛若一个群雄并起的“江湖”。平日常有赖于“武林盟主”的威慑,大伙儿相安无事,保持着生殖道的健康。倘若盟主势弱,地位受到挑战,江湖动荡,将会发生各种炎症,影响女性健康。维护乳酸杆菌“武林盟主”的地位,保持阴道微生态稳定,保护女性生殖道健康,不能靠保健品,不能相信虚假骗人的广告,靠的是良好的生活习惯和生殖卫生。

(吻 吻)

肿瘤病友 如何对待忌口

恶性肿瘤是种消耗性疾病,因疾病本身或治疗的原因以及一些传统观念的影响,肿瘤病友营养不良的情况并不少见。一般来说,油腻辛辣、烟熏油炸、霉变腌制等食物与某些肿瘤的发生有关,尽量不吃,加强营养,平衡膳食,对肿瘤病友的康复很重要。日常生活中要多吃高蛋白、高热量、营养价值高且易消化的新鲜食物,食物尽量多样化,多吃新鲜水果、蔬菜,不吃陈旧变质或刺激性过强的东西,保证足够的热量和蛋白质来弥补肿瘤本身和治疗带来的损伤。

民间习惯称老鸭、公鸡、猪肉、虾、狗肉、羊肉等为发物。从医学上来说,实际所谓“发物”主要是与过敏性疾病或疮疡肿毒等病的发生、发展有关,并无证据证明与肿瘤的复发、转移存在必定关系,相反,某些“发物”可刺激机体产生激发反应,使机体免疫力被唤醒,促进生理功能的恢复和提高,而有利于肿瘤的防治。如海参、海藻、昆布、乌贼鱼等,既是食品,也是抗癌治疗中常用的药物;如泥鳅含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁,多种维生素等,是保肝护肝的佳品;黄鲢、豆腐等都含有丰富的蛋白质,是促进机体康复有益的食品。所以,肿瘤病人对“发物”之说不要偏听偏信,因“发”废食,造成机体营养不良,免疫功能下降,反而不利于病后康复。(免 功)

自我抚摸能减轻疼痛

当你不小心在炉子上烧了手之后,当你不小心碰到头后,当你不小心摔倒后……立即用另一只手摸摸所碰到的部位,有时疼痛竟然消失了。这是啥道理呢?美国《当代生物学》杂志刊登英国科研人员完成的一项最新研究揭开了这个秘密,自我抚摸可以使大脑中的“身体图像”复位,进而有助于减轻或消除疼痛。

这种“自我解痛或止痛”方法听起来似乎有点怪异,但是,英国伦敦大学学院认知神经科学研究所的马乔林·卡默斯表示,“自我抚摸”或许能作为治疗疼痛的新方法。

问题的关键是大脑中的“身体图像”,即大脑中对人体组织及其在具体位置的一种蓝图。卡默斯表示,研究显示大脑中“身体图像”会随着时间的变化而变化,也会随着我们在不同时间对身体不同部位所做的一切而发生改变。

研究人员已经发现“幻肢疼痛”与大脑“身体图像”直接相关。一种理论认为,截肢患者之所有产生“幻肢疼痛”是因为大脑中的“身体图像”与实际情况发生错位,即,大脑仍然感觉肢体依旧完整。一

旦大脑“身体图像”适当刷新,幻肢疼痛就会减轻。

卡默斯认为,疼痛不仅是身体向大脑发出的一个信号,疼痛还会根据大脑对身体现状的描述情况而在大脑中进行适当调节。其实有时候,我们可以愚弄大脑,让其产生错觉。比如,研究人员让参试者将食指和无名指放入热水中,而将中指放入冰水中,结果参试者都感觉中指有灼痛感。参试者将手指从水中拿出之后,一些人两只手相互搓揉,另一些人则抚摸其他参试者的手,结果发现,用一只手的三根手指抚摸另一只手的三根手指,会使疼痛感减轻64%。卡默斯表示,两只手的相互触摸有助于形成连贯的“身体图像”,因而可减轻疼痛感。

美国俄勒冈卫生科技大学的贝思·达纳尔教授表示,这项新研究表明,我们可以创造性地思维,通过改变大脑的理解而治疗疼痛。让大脑相信某事为事实,就可以达到“哄骗”大脑,缓解疼痛的目的。目前,医生已经利用“镜子疗法”帮助患有幻肢疼痛的截肢患者重构大脑中的“身体图像”,进而缓解幻肢疼痛。(汪 涛)

经阴道超声检查的优缺点

经阴道超声是将超声探头直接放在阴道内进行超声检查的一种方法,为妇产科超声技术提供很好的检查途径,使盆腔肿块、宫腔内及宫颈病变、异位妊娠等比经腹超声更能明确诊断,提高了诊断率。

其优点有:1.分辨率高,对盆腔内微小包块及探头明显提高,探头紧贴宫颈及后穹窿,盆腔脏器显示更清晰。2.不需憋尿,不需等待,为患者争取时间,减轻憋尿痛苦。3.因探头紧贴宫颈,肥胖病人不需经过腹部

多层组织和较厚脂肪,声束吸收少,图象较腹部超声明显清晰。4.对于前位及后位子宫显示较满意。5.对于宫颈、卵巢、输卵管、盆腔微细病变的显示明显优于经腹超声,尤其是血流信号的显示更敏感,更容易引出血流频谱。6.对盆腔内微小包块及积液显示效果较满意。早期诊断未破裂宫外孕明显优于腹式超声。对于盆腔积液量的测量较准确。7.经阴道超声引导下穿刺,不仅可用于取卵,还可用于卵巢囊肿、

盆腔脓肿的穿刺。

但也有缺点:1.由于分辨率增高,必然降低探测深度,远场显示效果欠佳。对于子宫较大肌瘤或多发肌瘤、盆腔内较大肿物或蒂较长位置偏高的肿物,经阴道超声不能显示全貌,所以此类患者需要经腹及阴道联合扫查,才能更准确帮助诊断。2.对于水平位子宫显示不满意。3.手术造成粘连子宫,宫颈较长,由于宫体位置较高,也很难得到很好显示。4.阴道探头需放入阴道内进行操作,故对无性生活史禁用;月经期、流产术后、急性阴道炎、盆腔炎症用;阴道畸形患者不适用。(王红慧)