

慎用抗菌素

□检验科 金 晓

早在几亿年前,有一种小小的微生物就存在于地球,现在被人们发现并称之为细菌,这种小小的微生物只有一个细胞,他们的数量及种类远超其他生物,我们无法看到,也无法感知它的存在,但他们却无处不在,是我们生活生存中不可或缺的。

举个例子,在我们肠道里存在着大量不同种类的细菌,他们对我们食入的食物残渣进行加工处理,抑制有害细菌的生长,我们称之为肠道正常菌群,如果没有了这些细菌,我们的食物成分将不能被完全降解处理,还会引起肠道菌群失调,比如真菌和艰难梭菌这些有害的细菌,在没有了和它争夺营养的正常菌存在的环境中,有了广阔的营养资源,大量增殖,成为了肠道的主力军,就可能导致我们腹泻,营养不良,重者出现肠出血甚至肠穿孔等疾病危及生命。

钙是构成人体骨骼、牙齿的主要成分,钙的总量在青少年时期一直增加,到30-35岁达到顶峰,之后随着年龄的增长,骨髓会逐渐流失。缺钙,是老年人普遍存在的现象,那么老年人该如何补钙?今天就说说老年人补钙那些事。

1、选择钙剂:①无机钙:主要有碳酸钙、氯化钙、磷酸钙等,其水溶性小,但能在胃酸中溶解,含钙量高,是目前应用最广钙剂,但它吸收需要胃酸的参与,胃酸缺乏者不宜服用。②有机钙:主要包括葡萄糖酸钙、磷酸钙、乳酸钙等,这些钙剂的水溶性好,但吸收率低,溶解的过程中不需要胃酸的参与,适用于胃酸缺乏者。③活性钙:大多为海洋生物贝壳类外壳煅烧而成,多以氧化钙、氢氧化钙形式存在,含钙量低,水溶性差,碱性强,对胃肠刺激性大。

2、补钙的最佳时间:白天人们可以从所摄取的食物中获得钙质,夜间入睡后不再进食,但人体血液中仍需要一定数量的钙,这时人体就只有从骨骼中去索取。另一方面,夜间的低血钙水平也可刺激甲状旁腺分泌,使骨钙分解加快。临睡前补钙可以为夜间的这种钙调节提供钙源,阻断体内动用骨钙,况且钙还有镇静作用,可以有



众所周知,慢性肾功能衰竭严重影响着患者及其家庭的生活,很多患者由于无法忍受病痛的折磨而痛不欲生。我相信,怎样合理饮食这个问题也困扰着许多这样的家庭。那么怎样才能让患者吃得健康又满意呢。就让我们一起来看看。血液透析患者的饮食原则:

一、充足优质蛋白质。通常每周透析2次的患者蛋白质摄入量 $1.2g/(kg \cdot d)$,每周透析3次的患者蛋白质摄入量为 $1.5g/(kg \cdot d)$ 且保证至少60%为高生物优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、牛奶等动物蛋白,限制植物性非完全蛋白的摄入。

二、充足的热量。以碳水化合物为主,应占60%-65%,如芋头,山药,红薯等。补充脂肪,以植物油为宜,因为植物油含必需脂肪酸较动物油多。

三、维持水平衡。水是生命之源,对于透析患者来说就更为重要,可能今天多喝一口水,明天他就痛苦难捱。因为摄入过多的水

眩晕症健康小知识

□内四科 董学四



春防风,夏防暑,长夏防湿,秋防燥,冬防寒。日常生活中要多饮水,保持大便通畅。症状缓解后要适当进行体育锻炼。

3、饮食指导:饮食要以低盐、低脂、清淡易消化为主,忌食辛辣,肥腻之品,少吃生冷瓜果,要多吃蛋类,蔬菜和水果,如芹菜、菠菜、黑木耳等。不饮浓茶,咖啡,有饮茶习惯者,可用菊花泡水代茶。

4、心理指导:保持良好的心态及愉快的心情,避免精神刺激,要做到劳逸结合,多参加一些简单的娱乐活动。

5、用药护理:遵医嘱按时服药,不能随意增减或停服降压药物,中药汤剂宜温服。定期进行血压的测量,观察血压的情况。如出现剧烈的头痛、头晕、恶心、呕吐、胸闷的症状要及时就医。

精诚至善传承创新



浦东专家进驻,对口合作迈出有力脚步

——我院举行上海市浦东新区中医医院专家进驻欢迎仪式



4月23日上午,我院举行上海市浦东新区中医医院专家进驻我院欢迎仪式,上海市浦东新区中医医院党委书记蒋鲁艺、人事科科长朱凤华、大内科主任顾建国、心血管科主任陈守宏,我院党政领导班子全体成员和各科室负责人



参加仪式,段萍副院长主持欢迎仪式。欢迎仪式上,蒋鲁艺书记介绍了上海浦东新区中医医院的学科建设及业务发展情况,表示医院高度重视此次对口合作工作,经过领导班子认真研究,精心选派顾建国、陈

守宏两位专家进驻大理州中医医院开展对口合作工作,并将竭尽全力帮助医院提升科室管理、学科建设及专业技术水平,并把对口合作工作做实做细做出最大的成效,努力实现协同发展、合作共赢。

院党委书记石应聪代表医院向各位领导、专家的到来表示热烈欢迎,衷心感谢浦东新区中医医院对我院的关心和支持,同时介绍了我院的基本情况和现状。他表示,医院会紧紧抓住这次难得的合作机遇,认真学习管理经验,提升医疗技术水平,使我院整体服务能力得到提升,并希望双方今后进一步加强沟通,通过合作,实现资源共享,在推动我院加快发展的同时,满足白州人民群众对中医药诊疗日益增长的需求。最后,石应聪书记代表医院向顾建国、陈守宏两位专家颁发主任聘书。从即日起,顾建国、陈守宏两位专家将分别进驻内二科(老年病科)、内四科(心脑血管科)开展为期两个月的对口合作工作。

(宣传科 李红艳)



上海市浦东新区中医医院进驻我院专家简介

顾建国 大内科主任 主任医师
毕业于上海中医药大学,长期从事中医临床工作,中医基础理论扎实,综合参合八纲辨证,气机升降,五运六气等理论治疗脾胃病以及内科疑难杂症,同时专业于脾胃消化内科中医治疗及内窥镜检查。先后完成和参与市、区级科研五项,获得上海市科技奖两项,完成学术论文10篇。浦东新区胃肠病特色专科负责人,上海市中医药大学兼职教授,上海市内镜学会委员,上海市主任医师社区师带徒导师。

进驻科室:内二科(老年病科)
进驻时间:2019年4月23日-6月23日
陈守宏 心血管科主任 主任医师
本科毕业于南京中医药大学中医系,硕士研究生毕业于徐州医科大学内科学。中国高血压联盟理事,中医药学会心系疾病专业委员会常务委员,上海市浦东新区心血管专业委员会常务委员。
擅长中西医结合诊治各种心血管疾病,如冠心病、高血压病、恶性心律失常、急性心力衰竭等疾病。心血管疾病介入性诊疗,以第一术者完成相关手术1000余例。

进驻科室:内四科(心脑血管科)
进驻时间:2019年4月23日-6月23日
欢迎广大患者咨询就诊! 联系电话:0872-3035600(内二科)、0872-3035572(内四科)

加强药品管理,保障用药安全

——我院对药品管理工作开展督查

药品是特殊商品,若管理得当,可防治疾病,若失之管理,则危害健康,甚至危及生命。因此,重视和加强医院药品管理,保障用药安全,具有十分重要的意义。一直以来,我院各级领导对此项工作极为重视,医院严格按照《中华人民共和国药品管理法》《医疗机构药事管理规定》《处方管理办法》等相关法律法规制定了医院药事管理规章制度。医院药事管理部门严抓落实,加强日常管理,从药品的采购、保管、使用等环节全程严格考核和监督,确保用药质量安全。



我院多举措推进慢性病防控工作

慢性病是严重威胁我国居民健康的一类疾病,近年来,已经成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。为进一步提高对高血压和糖尿病患者管理水平,实现对已确诊的高血压和糖尿病患者应管尽管,加强居民肿瘤登记报告、心脑血管事件报告和居民死因登记报告质量,根据国家、省、州卫健委相关文件精神,我院高度重视,多举措推进慢性病防控及相关工作。

一是及时传达精神,迅速安排部署。制定《大理州中医医院慢性病综合防控管理实施方案》,成立了由业务副院长为组长,医务科、防保科、各临床科室主任为成员的慢性病防控领导小组,负责全院慢性病病人的管理、救治、报告健康教育,不良生活方式干预等工作。严格执行门诊18岁以上病人首诊测量血压制度,门诊医师对于首诊18岁以上的病人,必须测量血压,并登记于电子病历。门诊部每月及时填报《18岁以上门诊患者测量血压统计表》并报防保科,负责每天对门诊病历进行及时检查,18岁以上首诊病人没有血压记录的,要及时补充登记。要求全院上下思想上高度重视、行动上迅速落实,全力以赴、通力合作,确保相关工作有序推进。二是完善工作机制,开展专题培训。进一



我院
外科
腹腔镜
手术
取得
新突破



传统手术



微创腹腔镜手术

腹腔镜技术的发展,使得微创腹腔镜手术成为目前微创手术的主流。传统的大切口、大创伤、长时间住院将成为历史;微创腹腔镜手术能够更加安全、准确达到预期手术的效果,同时能显著减少出血和创伤,促进术后恢复,使患者术后疼痛明显减轻,住院时间短,恢复快。目前,我院外科成功开展并独立完成了腹腔镜下胆囊切除术+胆总管切开探查T管引流术3例,此技术的开展,表明我院肝胆外科微创技术在微创治疗上不断取得新突破。

(外科 王丽春)

4月26日上午,我院组织保洁员医院感染相关知识培训。培训由医院保洁工作负责人、医患办主任王玄玫主持,感控办主任杨海燕主讲,保洁服务公司负责人及全体保洁员参加了培训。杨海燕主任从医院环境清洁消毒、医疗废物管理、标准预防及职业防护等方面进行了讲解。为了使保洁员能充分掌握院感知识,培训多采用图片和现场演示等通俗易懂的方式进行。现场演示如何配置含氯消毒剂,物表的清洁消毒,拖布、抹布的清洁消毒及晾晒,患者血液、体液喷洒后的处理、职业暴露局部处置以及手卫生操作等。此次培训实用性、可操作性强,激发了保洁员学习的积极性,大大提高了培训效果!

最后,王玄玫主任向参训人员提出要求:医疗质量、医疗服务满意度和患者的口碑,有很大一部分来自我们的保洁工作。保洁人员要增加做好保洁工



我院组织保洁员医院感染知识培训

作重要性的认识,掌握一定的专业知识与技能,规范保洁工作程序与方法;保洁服务公司内部要加强管理与考核,确保医院保洁工作质量。保洁服务公司负责人在会上作表态:公司将全力配合医院的要求,严格管理,力求质量,做出成绩,做出品牌来。医院环境是病原体的“除菌库”。及时有效的环境清洁、消毒是切断病原体传播途径的重要措施。保洁人员是控制医院感染的重要组成部分,是切断病原体传播途径的具体实施者。必须高度重视保洁工作。感染控制靠大家,感染控制为大家,大家要携手共进,创造一个洁净、舒适的诊疗工作环境!

(感控办 杨海燕)

名誉集中体现了一个人的人格与尊严。客观的社会评价可以使人得到精神上的满足,有良好名誉者不仅可以获得社会的更多尊重,还可能获得经济效益。一目了然,拥有自己拼搏换取尊重和名誉,如果不珍惜,自毁其名,那些光环将化为乌有,消失殆尽,或是臭名远扬,再者就是遗臭万年。借用于谦的一句诗词:粉身碎骨浑不怕,要留清白在人间。把名誉作为一种至高境界、作为人生追求,胜过金钱,甚至是生命。面对现实,我们唯有严格要求自己,提升自我道德修养,提升精神境界,努力贡献社会,行善造福他人,慢慢建立起好的、至高的声誉。

算好人生“七笔账”

——我院党委开展廉政警示教育

第四、算好家庭账,守身方能家圆。“家”是一个人温馨的港湾、幸福的源泉。我们干部职工的家庭在社会上大多让人羡慕。经济收入稳定,社会地位高,妻贤子孝,夫唱妇随,门庭若市,欢声笑语,亲朋好友,络绎不绝,都是一些好听的正能量词语来表述。一旦出现权为家用,情为家系,利为家谋时,温馨港湾会成为你贪赃枉法,以权谋私,权钱交易的后方根据地,最终的结局就是家庭支离破碎、妻离子散,甚至家破人亡的悲惨局面。相反,只有你清正廉洁,严格要求家庭成员,自己平安、家庭平安、幸福。

第五、算好自由账,自律方能无拘。“自由”是一个政治哲学概念,在此条件下可以自我支配,凭借自由意志而行动,并为自身行为负责。在中国古文里,“自由”的意思是“由于自己”,就是不由外力,是自己作主。通俗地讲就是不受外界约束,自己支配自己的言行。干部职工在为党



和为人民服务的时候,自己是自由的;一旦出了问题,那便会失去自由,失去经济,失去亲朋好友,面对铁窗、高墙。这种落差,想必会是另一种滋味。

第六、算好亲情账,品高方能会友。人是情感动物,人无恻隐之心非人也。做一名组织信任、群众爱戴、亲友敬佩的干部职工是为人的最高荣誉。干部职工大都年届中年,事业有成,上有父母双亲,下有儿女子孙,正是事业家庭两兴旺、亲友情乐融融之际。如果一朝失足沦为阶下囚,不但事业家庭不复存在,连最起码的亲情也将成为奢望。本是奉养双亲、抚养子孙的最佳时光,却变成父母揪心、配偶断肠、儿女子孙遭受白眼的痛苦时刻。告诫我们,冷静交友,从善交友,择廉交友,广交益友,少交酒肉朋友、别有用心的权友。

第七、算好健康账,心良方能体壮。健康是立身之本,心胸坦荡,心旷神怡。为人不廉,就会损害健康,让你提心吊胆,食不知味,夜不能寝,时时处于担心被揭发、被查处之人。再者酒肉朋友山珍海味吃喝、灯红酒绿畅想人生必定损害身体健康。长期以来,心里加外在困扰,整天精神紧张、疑神疑鬼、惶惶不可终日而导致体质衰退,那时的你将是疾病缠身的你,而不是健康的你。

总之,干部职工如何算好、怎么算好、如何管理、如何选择这人生“七笔账”,不仅是人身,还有心灵上,不仅是个人,还有家庭、亲情的选择。政治、经济、名誉、家庭、自由、亲情和健康是一种循环,环环相扣,严格自律、一尘不染、守住清正廉洁底线,处理好是一种渐进、正能量,反之就是一无所有。

(党委办 周卫东)

白州杏林

本版责任编辑:李红艳 杨倩 投稿邮箱/bzxldali@126.com

2019年5月8日 星期三

BAIZHOU XINGLIN

远程会诊让患者就近接受北京顶级专家的诊疗

4月11日,我院神经内科为一位门诊患者申请了北京天坛医院神经科专家的远程会诊。该患者因身患颈动脉血管瘤而受疾病困扰多年,患者和家属已在省内多家医院辗转就诊,一直未得到满意的诊治。最近来我院神经内科就诊,经科室精心准备会诊资料,与北京天坛医院神经疾病专科联盟及时联系安排远程会诊。会诊中,远程专家详细询问患者病情,仔细翻阅病历资料,认真读片及查看检查单,为患者的疾病诊断及治疗提出了科学详

尽的治疗方案和建议。会诊结束后,患者和家属激动地说:“这样的远程会诊真好,在家门口就能让我接受国内顶级专家的诊疗,为我们节省了大量的时间和费用,经北京天坛医院的专家看过,我们心里就踏实了。非常感谢大理州中医医院神经内科为患者着想,及时安排这样的远程会诊,极大地方便了我们患者,这样的会诊真是太好了。”

近年来,我院神经内科接诊了多位疑难杂病患者,包括多系统萎缩、多发性硬化、脊髓空洞症等,通过科室与北京天坛医院神经疾病专科联盟建立稳定积极合作,已多次为患者圆满地完成了远程会诊,使科室的专业技术水平得到迅速的提高。我院神经内科联系电话:0872-3035572,欢迎广大患者咨询就诊,科室全体医护人员将为您提供专业诊疗和热忱服务。

(神经内科 欧杨惠)



对生命的承诺 对爱的奉献

急诊科是医院重症病人最集中、病种最多、抢救和管理任务最重的科室,是所有急诊病人入院治疗的必经之路。急诊科的工作可以说是医院总体工作的缩影,直接反映了医院的急救医疗、护理工作质量和人员素质水平。

3月24日,急诊科收治一例重症肺炎、急性胃炎、高血压病3级、2型糖尿病、低钾血症、急性肾盂肾炎合并脓毒血症的病人,病人表现为畏寒、发热、全身酸痛、恶心、呕吐,伴头痛、耳鸣、咳嗽,体温38.2度,C反应蛋白94.10mg/L,白细胞10.47×10⁹/L,降钙素原检查81.81ng/ml,检验科报危急值。主管医生及时上报科主任,科主任段全凤紧急组织全科医护人员进行疑难病案讨论,予抗感染、控制血压、抗炎、抑酸护

胃、补液维持水电解质平衡等对症支持治疗。在全科医护人员的共同努力下,病人终于脱离险境,于4月1日治愈出院。脓毒血症在临床上是常见的急症,主要是由感染引起的全身炎症反应综合征。表现为发热、心动过速、呼吸急促和外周白细胞增加。病人易出现血压下降、脉搏快、呼吸急促等脓毒血症性休克,若不积极和迅速进行抢救治疗,脓毒血症性休克死亡率可达20%-80%。

急诊科的所有医生护士,用针药武器,在没有硝烟的战场中冲锋陷阵,用智慧与死神作生命的抗争,给患者带来生的希望,天使的热血让生命再次葱茏。这是急诊科所有医护人员对生命的承诺,对爱的奉献。

(急诊科 张瑞兰)

拾金不昧 传递正能量

4月20日早上8点10分,我院职工杨永秀在医院大厅椅子上发现了一个紫色钱包,她立即把钱包交到医院保卫科,经清点,包内装有现金700元、身份证、医保卡、就诊卡、通讯录等个人重要物品。保卫科

根据通讯录打通失主的电话,

于8点25分找到失主杨女士,并将钱包归还,得到失主高度赞扬。据悉,失主南涧人,今早到我院就诊,匆匆忙忙不小心遗失了钱包,正面临没有相关证件无法就诊、无钱回家的境况,这时接到保卫科电话,得以找回钱包,拿着失而复得的钱包,杨女士感激万分地说:“真的太感谢啦,你们医院不仅医术好,服务态度好,职工人品更好。”

杨永秀拾金不昧的行为,充分体现了我院职工高尚的道德情操和社会责任感,我们要学习这种拾金不昧的优良品质,弘扬社会正气,传递正能量。(保卫科 刘明辉)



近日,我院外科收治了一名乙状结肠冗长患者,主因“反复腹痛、腹胀、呕吐、肛门停止排气排便29天”收住入院,在昆明医科大学第二附属医院肝胆胰外科孙敏主任医师的指导及我院外科医护团队的密切配合下,顺利为患者行腹腔镜乙状结肠大部分切除术。术后,我院外科为该患者制定了周密的康复治疗方案,并辅以中医药特色疗法帮助患者恢复,现患者已顺利出院。(外科 王丽春)

对于丙肝抗体,你知道多少?

随着科学发展,丙肝患者发现越来越多,很多患者一发现丙肝抗体阳性,心里就特别紧张,结果到底会怎么样?

什么是丙肝(HCV)抗体?丙肝抗体是由丙肝病毒进入机体后,由于人体免疫系统识别丙肝病毒后产生的一种抗体,因此也是机体感染丙肝病毒的一种标记物。由于丙肝病毒变异性特别强,所以产生丙肝抗体不像乙肝抗体那样具有保护性,是感染丙肝的一种标记。丙肝是一种传染性肝炎,传染源主要为急性临床型和无症状的亚临床病人、慢性病人和病毒携带者,主要通过血源传播,还可通过母婴垂直传播、性传播等。

一旦查出丙肝抗体阳性,有两种可能性,一种是既往感染过或者治疗过,体内已经没有病毒,但留下一个感染的标记。另一种就是丙肝抗体阳性,同时丙肝RNA病毒还是阳性,这就是一个丙肝患者了,就需要治疗了。由此可以看出,丙肝抗体是人体感染丙肝病毒后的标记,具有终身性,不易清除。是否是一个丙肝患者,还需看体内有没有丙肝病毒。因此对于丙肝抗体检测阳性者,我们还要进一步检测丙肝病毒,也就是HCVRNA的检测。但是由于部分患者丙肝病毒在血液中为间断性出现或是病毒数量很少,所以出现病毒阴性,应该反复检测,超过半年以上阴性,才能算真正阴性。(检验科 聂晓红)

患者心声



患者向针灸一科王静、李雪松医生赠送锦旗



患者向针灸一科赵春梅医生赠送锦旗