

县人民医院:

三面锦旗见证医患情谊

“骨一科的医生和护士们工作真是认真负责,不仅医术精湛,服务态度也特别好,在这儿住院的这段时间对俺像待家人一样亲,我特别的感动,今天我就是专程来谢谢你们们的。”

近日,已经康复出院的李伯伯再次来到了县人民医院骨科一区办公室,亲手送上了三面凝聚着浓浓医患情谊的锦旗,并衷心感谢住院期间科室的医护人员对他的贴心照顾。

据了解,今年68岁的李伯伯,7年前出现双膝关节畸形、疼痛、活动受限,下蹲或负重行走后伴随疼痛加重,且最近两年疼痛感越来越重,保守治疗已经不见明显效果,严重影响了李伯伯的日常生活。为了缓解疼痛,提高生活质量,李伯伯下定决心想要根治。经过多方打听,几经对比,最终选择来我县人民医院骨科一区就诊,并要求进行膝关节手术。

3月20日,患者以“双膝关节骨性关节炎”为诊断收入骨科一区,邝之义主任和王震医生共同为其

制定了详细的诊疗计划,3月23日在腰硬联合阻滞麻醉下行“右膝关节表面置换术+滑膜切除术”,手术顺利完成。在科室护理人员的精心护理下,术后3天患者已经可以下地行走,恢复良好,术后12天患者康复出院。

“真后悔没早点来!之前顾忌的多,不愿意动手术,现在这腿越来越严重了才下定决心。其实我还看见了人家做完手术能自己下地走路的视频,我也想能正常走路……”李伯伯的心里话也是每位医护人员的期盼,盼望每一位患者都能够健康地走出医院,回归正常的生活。

锦旗传递的不单是患者对医务人员的感激之情,更是对医院和科室医护团队的高度认可,同时也激励着各医务人员。邝之义主任表示:“精湛的医疗技术是我们的根本,优质的医疗服务是我们的追求,我们坚持用心治疗、用爱服务,让更多患者收获健康。”

(曹非凡 王艳敏)



很多时候,管不住嘴不是因为身体需要,而是心理需要。大部分肥胖者都有心理失衡的情况,容易发生“情绪性进食”,通过吃来安慰内心、抚慰情绪。

为啥心情不好爱吃东西?

1、应对隐形压力 人们常说的“压力肥”就是这种情况。很多人边工作边吃、边学习边吃,是因为在隐形压力下会不自觉地进食。这时吃东西的心理意义就是在增加能量储备,以便更好地应对压力、缓解紧张。

2、获得快乐 婴幼儿时期,我们的第一份快乐体验,就来自口腔。随着年龄的增长,尽管人的快乐逐渐多元化,但进食仍是最为普遍也较为主流的快乐来源之一。比如在失意、孤独或无助的时候,没有能力去获得其他快乐,简单的进食动作就是唯一快乐的来源。

3、不会处理负面情绪 现在网络很流行一句话,“没有什么是一顿美食解决不了的,如果不能,就再来一顿”。吃东西变成缓解消极情绪最快捷、直接和省力的办法。

4、报复性补偿 很多人为了保持身材刻意远离美食,大幅度地改变饮食结构,放弃之前的鸡鸭鱼肉,转而粗茶淡饭。

但时间一长会滋生出对美食的强烈渴望,内心还会过度美化食物。和美食“分分合合”之后,关系反而会更加紧密,最终进食更多。

四个动作帮你正确解压

1、伸展上臂 肘部微微弯曲,手臂向前伸展;一只胳膊放在另一只上面,双手十指相扣,并向上抬起;举过头顶时,深吸气,然后缓慢呼气。这个动作对场地要求简单,在办公桌前也可以做。

2、站姿前弯 身体站直,胸部展开,双臂放松,深呼吸;弯腰,双手触地。如果觉得有难度,可以稍微弯下膝盖。站姿前弯能让血液流向头部,当你重新站起来时,会感觉精神焕发。

3、跳一跳 长时间工作后不妨起来跳一跳,在办公桌前或走到楼下跳来跳去都可以。这种双脚离开地面的动作会带来活力。

4、走动起来 四处走动会让你精力充沛,阳光下走动更好。即使是阴天,室外的光线也会比室内好得多,能让人精神振奋,有助于提升注意力和情绪。

心情不好就想吃东西?如何正确解压?

手指甲总长倒刺是营养不良吗?

在生活中,经常能听到有人说:“老人、小孩儿手指甲周围总长倒刺是缺乏维生素,只要补充维生素,就不会长倒刺。”那么,真实情况是这样吗?

“倒刺学名‘逆剥’,是一种常见的甲周皮肤问题。仅凭倒刺,就判定老人、小孩儿是营养不良或缺乏维生素,不够科学、准确。”河南省工人龙门疗养院老年医学科、安宁疗护中心主任李仁亮说,指甲周边倒刺的出现是多种原因造成的,想解决就需要明确原因,有针对性地作出改变。

李仁亮解释,首先,有些老年朋友、小孩儿存在偏食、挑食的情况,就有可能缺乏维生素和微量元素,而一旦人体缺乏维生素和微量元素,皮肤的抵抗力和光滑度就会变差,易干燥、粗糙,长出倒刺。其次,随着年龄增长,老年朋友皮脂腺分泌减少,皮肤会比较干燥、易开裂。再次,老年朋友打扫屋子、刷锅洗碗,会接触洗洁精、消毒水等化学制剂,长时间接触也会使手部皮肤干裂、长出倒刺。

针对上述原因,李仁亮给出了改善建议和护理方法。首先,避免挑食、偏食,必要时遵医嘱使用和补充维生素及微量元素等药物进行调理。其次,接触化学制剂前要戴手套,避免直接接触;洗过手及时涂抹护手霜,四季都应注意手部护理。再次,纠正和避免咬指甲的行为,家人应做好观察,及时发现老人手指是否有倒刺,如果有,应及时帮助老人将倒刺整齐地剪掉。剪掉后,还要涂上护手霜,并对甲周进行按摩,减小倒刺长出的概率。最后,老年朋友需要注意的是,出现倒刺一定不要用手撕,否则会造成倒刺根部皮肤真皮层受损,还有可能引发甲沟炎。来源:人民网

关注儿童身高 警惕矮小症

虽说宝宝是“有苗不愁长”,但家长无一例外,都希望孩子的身高能更加有优势,每天看着自己的宝宝身高,总觉得没啥大变化,再对比别人家的孩子,更觉得自家宝宝长得慢、长得矮。

今天就来和大家说说孩子的身高在什么情况下要去看医生。

首先,如果自家孩子跟同龄孩子相比身高较矮,甚至比其他孩子矮一大截,家长就需要提高警惕了。

其次,可以参考正常健康儿童青少年身高体重表,找到自家孩子所处的身高百分位,身高值在 $\pm 2SD$ 之间属于正常身高,若超出这个范围,家长需要及时带孩子就医。

再次,需要观察孩子的身高增长速度,孩子在不同年龄段身高增长速度也不相同。通常情况下,孩子在1岁内身高年增长20~25厘米左右;年龄1~3岁身高每年增长8~10厘米;3岁~青春期前身高每年增长5~7厘米,从青春期开始到青春期结束,男孩约长20~30厘米、女孩约长15~25厘米,若是发现孩子身高增长速度每年小于5厘米很可能就是身高增长异常。

最后,不能单纯通过自家孩子与某个或某几个同龄孩子的身高比较来判断是否患有矮小症。

需要注意的是,生长激素不能随便打,同时也要警惕孩子性早熟。有些家长为了预防孩子性早熟、担心孩子骨龄提前,会定期带孩子进行骨龄检测。如孩子的身高体重发育正常,不需要把骨龄检测作为定期体检项目。一般建议孩子在出现身高发育异常的情况下进行骨龄检测,避免孩子受到不必要的X射线辐射。

来源:学习强国



美国西英格兰大学研究人员发现,吃葡萄可帮助人们对抗紫外线对皮肤的伤害,防止晒伤。葡萄中被称为多酚的天然成分可能是造成这种有益影响的因素。

研究人员招募了29人,每天给他们吃葡萄粉,为期两周。研究团队通过计算吃葡萄24小时后导致可见变红的紫外线辐射量,测量他们吃葡萄前后两周的皮肤对紫外线的反应。研究团队还分析了参与者的肠道、血液样本和尿液样本。

发表在《抗氧化剂》杂志上的研究显示,约1/3的参与者吃了葡萄后对紫外线有一定程度的抵抗力。大约10%的人停止吃葡萄4周后仍有抵抗力,这表明人们吃葡萄后建立了对皮肤晒伤的抵抗力。

来源:《生命时报》