

·病房故事·“谢谢你们,给了我儿子第二次生命”

“谢谢你们,给了我儿子第二次生命。”近日,张钧(化名)到洛阳市第一人民医院复查,他的母亲拉着医生的手说。

事情还要从4月中旬说起。一天夜里,45岁的张钧在洗脚时不慎烫伤双脚,当时没有立即入院治疗。第二天他开始发烧、昏迷不醒,双脚开始溃烂,他的母亲拨打了急救电话。原来,张钧有12年的糖尿病史,平时血糖控制不佳。

“当时给张钧测量血糖,已经达到了37.5毫摩尔/升,发烧昏迷,鼻子出血,情况十分危险。”洛阳市第一人民医院内分泌科主任杨伟涛说。

经过紧急抢救后,张钧在重症监护室住了5天,他的母亲在外面守着。“张钧的母亲已经72岁,我看她年纪大了,就劝她先回去,有什么情况再通知她过来,后来跟她

饭后养生 听听专家怎么说

“昨天午饭后我打算切个甜瓜吃,被老伴儿拦住了,她说在网上看到有文章称饭后吃水果不好。可是,前些天她还说饭后吃水果对身体好,究竟哪个说法是准确的。”68岁的孙先生说,最近老伴儿迷上各种饭后养生传闻,让一家人无所适从。62岁的崔女士也有同样的问题,看来,饭后养生的这些事儿,咱得赶紧请专家说道说道。

饭后百步走有利于健康?因人而异

“我看网上说,饭后立即散步对肠胃不好,不是说‘饭后百步走,活到九十九’吗?”崔女士咨询的是有关饭后运动的问题。

“饭后何时百步走,是有讲究的,不建议中老年人吃完饭立即出门活动,这样不利于身体健康,建议吃过饭休息半小时再出门散步。”洛阳市第一人民医院消化内科副主



乱吃保健品 她的子宫内长满肌瘤

“保温杯里泡枸杞,可乐里面加党参,熬最深的夜,吃最好的保健品……”对于当下的年轻人而言,这种“朋克式”养生俨然已成为生活常态。特别是对一些年轻爱美的女性来说,服用保健品仿佛成了缓解失眠、皮肤变糟等亚健康问题、保持靓丽容颜的捷径。

但实际上,单靠吃保健品换不来健康,有时不必要的补充,反倒会对我们的身体造成不良影响。

作为一名90后“码农”,25岁的杨云(化名)几乎从来没有在晚上12点之前入睡过,加班、熬夜是家常便饭,即便是睡前躺在床上,她也不舍得放下手机,总想多看会儿视频放松一下自己。

长期熬夜让她的身体开始有些吃不消。“脸上经常爆痘,头发也比之前掉得多。”杨云说,在朋友的推荐下,她购入了几款主打美容养颜、延缓衰老、补气养血的保健品,开始成为一名精致的“养生女孩”。一年多来,她每天都雷打不动地坚持吃保健品,“我还专门

多次沟通,才把她劝回去。”该科住院医师王鸽鸽说,后来张钧病情稳定,转到了普通病房。

平时张钧全由母亲照顾。考虑到张钧的母亲年龄比较大,医护人员对他们格外照顾,有时到饭点见他母亲不在,值班医生就给他买饭,张钧及他的母亲十分感激医护人员。

“我想着这次我都不中了,现在能康复出院,多亏了内分泌科的杨主任和王医生,还有骨科的张鹏飞医生。”来复查的张钧说,在住院期间,张鹏飞每次都要弯腰为他的双足清创1个多小时。

这次来医院复查,张钧精神状态很好,他可以缓慢行走,生活可以自理。经过这次治疗,他说一定要控制好血糖,听医生的嘱咐,让母亲少一些担心。

(文章转自洛阳晚报)

任耿高璞说,吃过饭立即出门活动,容易引起腹部不适和消化不良,尤其对一些高龄老人来说,不宜在饭后立即百步走。

耿高璞说,对身体素质较好的年轻人来说,饭后立即散步可能没有太大的问题,但中老年人或多或少都有消化系统的慢性疾病,如慢性胃炎、胃溃疡等,如果饭后立即散步,尤其是饱餐后立即运动,会导致胃肠道的供血减少,使胃肠道功能减弱,可能加重慢性胃肠道疾病。

饭后立即洗澡易诱发心脑血管疾病?有可能

“从理论上讲,确实有这个可能,不过在临床上还未见过此类病例,诱发心脑血管疾病的因素比较多,饭后立即洗澡可能是其中一个。”洛阳市第一人民医院心内一科主任医师张群生说,刚吃完饭,人体消化系统开始工作,消化食物时,大量血液向胃转移,其他器官处于相对缺血状态,很多中老年人都有心脑血管疾病,若饭后立即洗澡,会让血管收缩和扩张加快,很容易发生危险。

张群生建议,将洗澡安排在吃完饭1小时后进行,等到饱腹感消失了再洗澡,对高龄老人来说,尤其要注意这一点,吃过饭最好静坐休息一段时间。

饭后吃水果解腻、助消化?有误区

不少人喜欢饭后吃点儿水果,认为这样解腻、助消化。其实,恰恰相反,饭后马上吃水果会影响消化,当食物进入胃后,需要消化一段时间才能缓缓排出,饭后马上吃水果,会影响正常消化,容易造成消化不良。

“如果想吃水果,建议在饭前食用,这样可以增加饱腹感,对爱美人士来说,还有利于减肥。”耿高璞说,另外,饭后马上喝水或喝浓茶,会冲淡胃分泌的消化液,影响胃对食物的消化,易造成消化不良。

(文章转自洛阳晚报)

每天洗漱都离不开牙膏,不知道大家有没有这样的困惑,面对琳琅满目的牙膏,不知道如何选择。近日,67岁的康女士咨询:“每次去买牙膏,看超市货架上,几元一支到几十元一支的都有,到底应该怎么选呢?”一起来看看口腔科医生的建议吧。

“牙膏主要作用是清洁牙齿,不管使用什么价位的牙膏,最重要的是注意每天两次刷牙,每次刷牙不少于3分钟。”洛阳市第一人民医院口腔科住院医师马千里说,目前市场上的牙膏功能多,防蛀、美白、止血、抗过敏……价格不等,消费者在购买时很容易陷入越贵越好的误区。

如何才能选择一款适合自己的牙膏呢?马千里介绍,在选择牙膏时,我们一方面先考虑自己的需求,根据需求选择不同功能的牙膏,不过市面上有些可以清除牙结石的牙膏,不建议购买,如果有牙结石,还是要到医院进行清除;另一方面看经济状况,不同价位的牙膏里面的成分不同。比如,牙膏之所以有清洁牙齿的功能是因为含有摩擦剂,价位低的牙膏所使用的摩擦剂为碳酸钙,价格比较高的牙膏则会选择硅石来作为摩擦剂。

有人发现自己刷牙时牙龈总是出血,在挑选牙膏时往往会偏向于选择有止血功能的。马千里提醒,刷牙时出血,是牙周疾病的信号,不建议使用有止血功能的牙膏。一旦发现自己刷牙时频繁出血,建议到医院口腔科就诊。

(文章转自洛阳晚报)



牙膏怎么选,看看这几点

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910—2022



7月15日,2022年洛阳市脑血管病研讨会及神经介入论坛会在我院召开。郑大一附院神经介入专家王少峰教授、洛阳市神经内科专委会主任委员张育德教授、洛阳市首届卒中专委会主任委员魏立平主任、河南省学术技术带头人河南科技大学第一附属医院神经内科闫俊强教授以及来自市县各单位神经内科及介入相关专业医护人员参加会议,我院副院长邢付强主持会议并致开幕词。

近年来,我院卒中中心发展迅速,为河南省三级卒中中心,拥有先进的诊疗设备及成熟的神经介入团队。我院卒中中心将以此次会议为契机,继续发扬顽强拼搏、积极进取、开拓创新的精神,以学术为引领,以技术为支撑,为了洛阳市人民群众的生命健康而不懈努力。

(医教科)

2022年洛阳市脑血管病研讨会及神经介入论坛会在我院召开

第一医院

DI YI YI YUAN

■洛阳市第一人民医院主办

■总编辑:茅华宇 苗润宏

■副总编辑:杨萍

■主编:艾金宝

■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

建功新时代 谱写新华章

——洛阳市第一人民医院领导班子调整工作顺利完成

7月19日上午,洛阳市第一人民医院召开干部任命工作大会,宣布关于医院领导干部任免的决定。洛阳市卫健委党组书记、主任李金乐,卫健委党组成员、副主任张晓,医院领导班子成员及正职待遇干部出席会议;职能科室负责人、临床科室主任和护士长、医技科室负责人参加会议。会议由党委副书记、院长苗润宏主持。

会上,市卫健委副主任张晓宣读中共洛阳市卫生健康委员会党组《关于茅华宇等2名同志职务任免的通知》,茅华宇同志任洛阳市第一人民医院党委委员、副院长。

新任院党委书记茅华宇在表态发言时表示坚决服从组织对自己这次工作调整,坚决拥护党委组决定。在洛阳市第一人民医院新一届党委班子建设上做到:一是要旗帜鲜明讲政治,做贯彻落实的执行型的党委。二是要一心一意谋发展,做推动医院高质量发展的党委。坚定不移贯彻新发展理念,统筹做好发展和安全两件大事,不断提升医疗服务能力,着力解决群众看病难问题;三是要持之以恒惠及干部职工,做服务型党委。坚持以干部职工服务人民群众、党委服务干部职工的发展思想,把职工的小事当作党委头等的大事,不断满足医院干部职工对美好生活的新期待;四是清正廉洁守初心,做保护好干部职工的党委。落实现全面从严治党的主体责任,坚决扛起第一责任人责任,支持纪检监察机关履行监督责任。他表示自己将倍加珍惜组织的厚爱和重托,倍加珍惜第一人民医院干部职工的信任和期望,秉承历届第一人民医院党委干部群众的好作风,一张蓝图绘到底,一锤接着一锤敲,与第一人民医院干部职工携手并肩,开拓创新,推动第一人民



医院各项事业不断发展。

党委副书记、院长苗润宏做表态发言时表示,一是要与其他医院党委班子成员一道全力支持茅华宇书记的工作;二是要不断加强自身政治理论学习,提高政治理论素养;三是要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导。在市卫健委党组的坚强领导下,以建设三甲医院为目标,以医保付费改革为契机,以国家三级公立医院考核为鞭策。在茅华宇书记的带领下,戮力同心,迎难而上,奋力拼搏,不断开创我院党的建设和各项工作高质量发展的新篇章。

市卫健委党组书记、主任李金乐发表讲话,他指出,医院领导班子的调整,是党委组经过充分考虑、慎重研究作出的决定。

李金乐主任对近几年医院的发展和上一届领导班子的工作成效给予了肯定,对医院新领导班子提出了几点希望:一是抓学习,讲政治。要通过学习理论知识来强化自己的业务素养,特别是政治素养,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,提高政治的领悟力、判断力和执行力;二是抓团结,聚合力。班子团结,以民主为基础,党政一把手更要发挥表率作用,

以领导班子的团结带动全院干部职工的团结,合力推动医院发展;三是谋大事,创大业。第一人民医院是一所百年医院,眼科等专科建设具有自己的优势,医院的业务技术也不落后,由于医院的地理条件限制,近年来制约了医院的发展,往届领导班子也为医院拓展发展努力过,但没有成型。医院存在的核心竞争力是优质学科建设和人才的队伍建设,希望第一人民医院新一届领导班子以我们要干大事的心态激发昂扬斗志,保持饱满精神状态,依据医院的实际情况和优势,认真规划医院未来的发展方向,力争打造一所“特色专科突出的综合性三甲医院”。同时,要加强专科人才队伍建设,多培养“中原名医”、洛阳名医,促进医院高质量发展;四是讲廉洁,守底线。领导班子要带头做到清正廉洁,守住底线,讲规矩,知敬畏,严用权,公平公正办事,弘扬医德医风,树立优良作风,营造风清气正的干事创业氛围。

李金乐主任指出:相信第一人民医院在以茅华宇为书记的新一届党委带领下,一定能树牢正气,抓好大事,守好底线,带好队伍,谱写医院发展的新华章!

(宣传科)

交流 提升 超越 发展

——2022年洛阳市内科护理年会暨学术研讨会在我院召开

7月21日,2022年洛阳市内科护理年会暨学术研讨会在我院顺利召开。会议采取线上与线下相结合的方式。洛阳市医学会秘书长李冰,洛阳市第一人民医院党委书记茅华宇,副院长罗斌出席了会议;市内科护理学会主委、副主委、委员及洛阳市各兄弟单位的护理同仁参加。我院党委副书记、纪委书记杨萍主持开幕式。

茅华宇书记在会议致辞中,代表院党委和全院职工对护理年会在我院的召开表示祝贺,对各位护理专家和同仁的到来表示欢迎。他指出,护理工作与健康事业的重要组成部分,随着国内人口老龄化日益严重,内科护理的业务范

畴和内涵要求也逐渐发生了质的变化,如何为人民群众提供全方位和更加优质的健康护理服务,是我们每一位内科护理人员需要深入思考和充分应对的时代课题,大家一定要解放思想,奋发有为,按照新时代人民群众的健康需求,高标准做好医疗护理服务,为人民提供全生命周期的医疗服务。

李冰秘书长对此次护理年会的召开表示祝贺,对院方为会议的召开所做的工作表示感谢!他希望通过此次课题,大家一定要解放思想,奋发有为,按照新时代人民群众的健康需求,高标准做好医疗护理服务,为人民提供全生命周期的医疗服务。

会上,河南省人民医院护理部主

任张红梅教授以《基于临床问题的护理标准化建设实践》为题进行了授课。

与会的护理专家就新理念、新技术进行交流,基于当前内科护理专业存在的问题和发展方向进行了深入的探讨和交流。

大会的主题是“交流 提升 超越 发展”。勤学而交流,则博学而睿智,每一位护理同仁都有共同的追求,共同的理想,大家共同肩负起生命的重托,坚守信念,不断提高护理学科的建设。勠力同心,担当实干,汇聚起洛阳市内科护理事业高质量发展的磅礴力量,为健康洛阳建设续写更加精彩的绚丽篇章。

(护理部)