

我院开展“爱岗敬业”道德讲堂活动

为积极培育和践行社会主义核心价值观,大力弘扬爱岗敬业精神,进一步提升门诊窗口服务人员思想道德素养,8月10日下午,我院开展了以“爱岗敬业”为主题的第四期道德讲堂活动。院领导、各科室干部职工共计70余人参加了本次活动。

这次活动通过“唱歌曲、诵经典、学模范、做点评、写感悟”五个环节向大家传递道德的力量。在“唱歌曲”环节,大家齐唱《让爱再多一点》,优美的旋律,烘托出了浓厚的道德氛围;在“诵经典”环节,铿锵有力的诵读再一次展现了传统文化的无穷魅力;在“学模范”环节,大家一起观看了十堰市第六届道德模范——坚守高山养路人陈本洪无悔奉献的感人纪录片,他爱岗敬业的精神深深烙印在大家心中,他用平凡的行动和伟大的精神,激励着大家



诊疗新进展研讨班

为了进一步提高抑郁障碍的识别,了解抑郁障碍国内外最新诊疗进展,8月18日上午,我院在17楼2号会议室成功举办全市抑郁障碍诊疗新进展研讨班,来自各县市区100余人参加。



会上,湖北省精神卫生中心陈振华教授专题讲解了《抑郁障碍诊疗新进展》和湖北医药学院心理教研室庄红平教授为大家宣讲《抑郁障碍的心理治疗》,同时我院李国臣主任医师和王玉桂护士长分别讲解了抑郁障碍的中西医结合治疗、抑郁障碍的护理。学员们认真听课并做好记录,对有疑惑的地方积极提出,老师们也一一答疑解惑,受到广大学员的一致好评。

通过开展研讨班,提高公众对

我院成功举办狂犬病临床知识培训



为了进一步提升医护人员对狂犬病的认识及应对突发状况,8月21日下午,我院在17楼2号会议室对全院医护人员进行了狂犬病知识培训。

急诊科陈敏主任从对狂犬病毒的发病机理、狂犬病发作时的临床症状、对伤口的紧急处理措施及狂犬病疫苗的使用等方面进行详细的讲解;狂犬病发病的临床症状最为明显的“恐水、恐声”症状让大家印象深刻,又分别从医护人员首诊负责制的要求和狂犬病暴露者的追踪调查做了详细的讲述。

通过对狂犬病知识培训的开展,使临床医护人员熟练掌握应对狂犬病突发状况时的处置流程,提高狂犬病在最佳时间段的治愈率,为广大人民群众保驾护航。



我院开展第三期品管圈中期考核活动

17日下午,我院开展了第三期品管圈中期考核活动,副院长丁爱萍同志出席,医院24个圈长、辅导员及部分圈员共70余人参加了本次活动。

活动按照抽签确定顺序后,由圈长轮流以PPT形式进行汇报,汇报内容包含了圈的介绍、主题选定、计划拟定、现状把握、目标设定、解析、对策拟定、对策实施与检讨部分完成情况、重点关注品管圈运用PDCA循环发现问题、分析问题、解决问题的能力和取得的效果。

最后,丁院长对第三期品管圈活动开展以来取得的成绩给予了充分肯定,同时指出了存在的问题和不足。她强调,品管圈从小到大,由弱到强,在成长中,每次活动主题与临床紧密结合,大家都能够持之以恒坚持不懈,同时也存在个别科室活动参差不齐,落实不到位的问题,在后二期品管圈要加强督导,确保品管圈活动取得实质性效果。

通过本次考核活动,为各圈之间交流学习提供了平台,鼓舞了各科室开展好品管圈活动的信心,为下一阶段成果汇报奠定坚实基础。(李慧峰)

我院召开文明家庭创建评选活动工作会议

16日下午,我院在2号会议室召开文明家庭创建评选活动工作会议,院领导班子及医院职工近100人参加会议。

会上下发了《市中西医结合医院关于开展2018年文明家庭创建评选活动实施方案》的通知,会议要求:广大职工务必充分认识开展文明家庭创建工作的重大意义。文明家庭的评选必须立足家庭,发挥优势,最大限度地调动广大家庭积极参与文明建设工作,进一步营造了和谐、平安、幸福的生活和工作环境,以家庭和谐促进社会和谐。

通过此次会议,旨在通过广泛宣传,让文明家庭创建工作深入人心,引导广大职工家庭参与,评选出一批爱国守法、道德守礼、平等和谐、敬业诚信、家教良好、家风淳朴、绿色节俭、热心公益的典范。通过树立典型,鼓励更多的职工家庭投身文明建设,进一步弘扬家庭美德,牢固树立社会主义核心价值观。(李慧峰)



厚德 博爱 严勤 和行



扫一扫



中西医结合报

2018年8月
 26
 总第75期

主办: 十堰市中西医结合医院

健康服务热线: 0719-8615000

网址: www.syzxy.org.cn

内部刊物 免费取阅

我院隆重召开首届中国医师节表彰大会

为隆重庆祝首届“医师节”,激励广大医师奋发向上,弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。8月17日我院在17楼2号会议室举行首届“中国医师节”表彰大会,院领导班子、各科室主任及临床医师代表共100余人参加。

会上,党支部书记吴云毅带领大家共同宣读《中国医师宣言》,他代表医院领导班子向全院医师致以节日的问候和崇高的敬意,向与广大医师并肩战斗的所有



同事们表示衷心的感谢!并勉励全院医师继续弘扬白求恩精神,加强医德修养,大胆探索,勇于创新,打造一支医德高尚、医术精湛的医师团队,赢得社会各界和广大人民群众的尊重与厚爱。

医师节前期,我院开展了医疗核心制度和“三基”知识、中医经典比赛、病历书写比赛、优秀医师评选等系列庆祝活活动,对获奖的集体和个人进行了表彰,优秀医师获奖者代表陈太军、许晴雨分别就自己工作以来



的一些收获和感悟做了精彩发言。

院长朱少铭作重要讲话,他表示医师队伍要不忘初心,砥砺前行,在今后的工作要一如既作的认真践行“平等仁爱、患者至上、真诚守信、精益求精、廉洁公正、终生学习”的《中国医师宣言》精神,全力打造医德高、医术精湛、行风正的医师队伍,努力担当“救死扶伤”的神圣职责,为保障全市人民群众健康贡献更大的力量。



省中医药管理局领导来我院指导工作

8月26日上午,省中医药管理局副局长王汉祥来我院指导中医药工作,院领导、相关科室负责人陪同。

座谈会上,院长朱少铭汇报了医院基本情况,并介绍了重点专科建设、

人才发展、六大中心等情。王汉祥还深入康复科,中医经典病房等地察看,对我院中医药工作给予充分肯定,并对国家、省级重点专科建设和三甲医院复审等工作给出了指导性意见。



湖北中医药大学专家一行莅临我院指导中医药工作

8月18日下午,湖北中医药大学专家一行5人莅临我院指导中医药建设工作,院领导班子、相关科室负责人陪同。

院长朱少铭在座谈会上介绍了医院发展情况,专家听取汇报后,对我院

快速发展表示肯定,他表示,双方将在中医药方面进一步探讨交流。

会后,专家组先后参观了杏林中心、康复科、中医经典病房等科室,并与相关科室负责人进行深入交流。



市卫计委督导组来院督查“四个专项整治”工作

8月3日,市卫计委督导组一行对我院“四个专项整治”工作进行督查。院领导和相关科室负责人陪同。

据了解,我院自启动“四个专项整治”工

作以来,严格按照市卫计委要求,积极开展自查整改工作,规范各项财务管理,严格选人用人,保持了我院一贯风清气正的整体环境。



我院陈立兵等三人荣获全市优秀医师荣誉称号

8月17日,在首届“中国医师节”即将到来之际,十堰市庆祝首届“中国医师节”大会召开,大会主题是“尊医重卫,共享健康”。市委常委、宣传部长、常务副市长周峰出席会议并讲话,副市长刘梅主持,市政协副主席、市卫生计生委主任黄剑云致辞,市卫生计生委党组书记曹博宣读《致全市医师的一封信》。

大会上,60名优秀医师代表集体宣誓,其中我院陈立兵、曹扶胜、陈太军三人荣获全市优秀医师荣誉称号。

2017年11月3日,国务院批准自2018年起,每年8月19日为“中国医师节”,大力宣扬广大医务工作者崇高职业精神,提升医师职业荣誉感,营造尊医重卫良好社会风尚。



我院多形式积极开展8月文明劝导周活动

8月2日,结合目前全市范围内开展的“三进”活动,我院组织党员志愿服务队、绿地志愿服务队深入社区、企业、学校、福利院等单位,开展文明出行宣传、健康教育、义诊咨询、送药活动。通过这些活动的开展,为“创文”贡献自己的力量。

据了解,我院深入张湾区各社区、乡镇宣传走访,并常态化开展了各类志愿服务活动,上街头、下社区、进村入户,在传播文明出行理念的同时,为群众指导健康的生活方式,得到了群众的一致好评。

我院举办新员工培训结业文艺汇演活动



8月3日,为庆祝我院新员工培训班顺利结业,由院党政办、人力资源部牵头举办了2018年度新员工培训结业文艺汇演活动。院领导与大家一同观看了节目。

17点50分,演出准时开始,新员工们纷纷拿出自己的看家本领,展示真我青春风采。现场气氛十分活跃,歌唱、相声、吐槽大会等各种类型的节目博得观众的阵阵热烈掌声,演出获得圆满成功。

院长朱少铭表示,此次汇演是医院50周年庆活动的一次小预演,新员工的加入为我院注入了新的活力,希望全院尽快适应医院的新生活,融入团队,在岗位上建功立业。

我院开展“建军节”关爱慰问复退军人活动

为进一步做好拥军拥属工作,关爱退伍军人,8月1日,院长朱少铭、院党总支书记吴云毅来到医院各一线岗位,看望慰问在岗的退伍复转军人,代表医院全体职工向他们致以诚挚的问候与节日的祝福。朱院长和吴书记详细了解复退军人的当前工作、生活等情况,并与他们亲切交谈。吴书记充分肯定了复转军人在本岗位职责上充分发挥军人本色,

对医院发展建设作出的贡献,并希望他们继续发扬优良传统和作风。朱院长强调,要让复退军人感受到医院的关心和温暖,进一步增强全院员工的凝聚力,有效提升复退军人的归属感。复转军人对医院的看望慰问表示感谢,对医院的发展给予了美好祝愿,并表达了为医院事业快速发展做出自己应有贡献的决心。



我院召开年度新员工岗前培训启动大会

会上,院长朱少铭代表院党政领导班子对新入职员工表示热烈欢迎,并亲自为新员工代表发放《员工手册》。他指出,新员工风华正茂、意气风发,满怀豪情,给医院注入了新血液,带来了新智慧,提供了新力量。同时希望,新员工要端正态度,尽快转变角色,适应新环境;要静心思索,加强学习,勇于创新;要珍惜就业机会,勇挑重担,坚守做人的底线。

新员工代表做了表态发言,表示要加强学习,尽快融入工作中去,今后一定会珍惜机会,扎实工作,努力做一名好医生、一名好护士、一名好管理者,为医院的繁荣和发展贡献力量!

据了解,此次培训从7月23日至8月2日,培训内容十分丰富,包括医院的发展历史、文化建设和远景规划目标、员工职业生涯规划、医疗质量管理、规章制度、消防安全知识、医德医风、院感规定、医疗保险等相关知识。

我院外科支部积极开展8月支部主题党日活动



8月2日下午16:00,我院外科支部全体党员在住院大楼二楼多媒体诊室中心以“深入学习贯彻中央精神”为主题开展了8月份主题党日活动。

支部党员在完成“缴纳党费、佩戴党徽、重温入党誓词、诵读党章”四项规定动作后,院党总支书记吴云毅从四个方面讲解了习总书记视察湖北重要讲话精神:长江经济带发展的形势和任务、推动长江经济带发展需要把握的几

个关系、加大推动长江经济带发展的力度、结合医院实际推动医院发展。

最后,吴书记总结发言:一是全体党员要牢固树立“四个意识”,力所能及参加党的活动;二是把国家的目标、地域的目标和自我目标(职业发展)相结合;三是要注重实现自我发展,努力学习,走中西医结合道路,融承中西、特色创新。在做好临床的同时,也要补齐短板,做好科研和教学,学要应用到实处。

(康复科 何东)

科室电话

名医堂
主 任 陈立兵
电 话: 15072919195
李四臣
电 话: 15307289296
急诊科
主 任 陈敬捷
电 话: 8615000
电 话: 8615111
内 I 科(心血管内科)
主 任 陈太军
电 话: 8615121
内 II 科(神经内科)
主 任 兰俊
电 话: 8615105
内 III 科(内分泌科)
主 任 黄美松
电 话: 8615143
外 I 科(普外科)
主 任 曹扶胜
电 话: 8615122
外 II 科(骨外科)
主 任 张彦彦
电 话: 8615019
外 III 科(胸泌外科)
主 任 卢扬武
电 话: 8615602
泌尿外科
主 任 程伟
电 话: 8616316
妇产科
主 任 刘国云
妇科副主任 曾娟
电 话: 8615123
产科副主任 许文敏
电 话: 8615190
儿科
主 任 刘洪
儿 I 科副主任医师 秦香香
电 话: 8615118
儿 II 科副主任医师 吴松
电 话: 8613409
精神科
主 任 成加林
精神 I 科副主任医师 周瑞梅
电 话: 8615125
精神 II 科副主任医师 许晴雨
电 话: 8613116
精神 III 科副主任医师 李永峰
电 话: 8615667
失眠科
主 任 成加林
副主任 卜文芬
电 话: 8615502
康复科
主 任 刘鹏
副主任 陈西海
电 话: 8615112
健康体检中心
主 任 张惠玲
电 话: 8615191
针灸科
主 任 张伟
电 话: 8615627
眼耳鼻喉科
负责人 吴磊
电 话: 8615076
口腔科
主 任 胡海波
电 话: 1387278622
皮肤科
负责人 殷强
电 话: 13897802505
导医台
电 话: 8615137
健康门诊
电 话: 8615134
公共卫生科
电 话: 8615113

母乳喂养宝宝的最好礼物



母乳喂养,不断给宝宝有益菌

早在20世纪初就有科学家发现,不同的喂养方式带给婴儿的影响是不同的。在20世纪20年代芝加哥的孤儿院,当给婴儿喂食孤儿院所所有的任何类型的配方奶粉时,都有较高的死亡率。这个现象说明,如果没有母乳,婴儿似乎更容易生病或死亡。大约在同一时间,科学家发现了母乳喂养和奶瓶喂养婴儿粪便细菌的差异。母乳含有大量的免疫物质,可以迅速占领婴儿肠道,保护新生儿。

母乳中大约每100毫升含有7克碳水化合物,其中80~90%是乳糖,10%~20%为母乳低聚糖。母乳低聚糖为双歧杆菌菌群生长因子,促进双歧杆菌等有益菌增殖,抑制有害菌生长,有利于婴

幼儿肠道有益菌群的建立。而人工喂养婴儿的肠道菌群中,双歧杆菌比例少,不利于婴儿肠道有益菌群的建立。此外,母乳乳及其周围皮肤上的需氧菌和乳管内

的厌氧菌,会随着乳汁一起被婴儿吞入。母乳喂养过程中婴儿会吞入一些空气,空气中所含氧气在婴儿肠道内,会逐渐被吞入的需氧菌消耗,从而获得结肠内无氧的环境。无氧的结肠环境,既可限制需氧菌的数量,又可促进从乳管内吸入的厌氧菌——双歧杆菌和乳酸杆菌的生长、繁殖和定植。

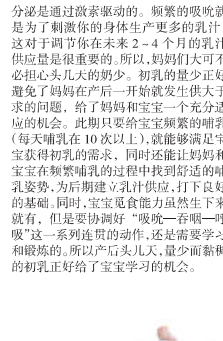
初乳少,宝宝会挨饿吗?

很多妈妈担心,产后头几天还没下奶,会饿着宝宝吗?其实,妈妈不必担心,

经过整个孕期,你的身体已经为母乳喂养做好了准备。“头几天的奶为什么这么少?”初乳量很少,但正好匹配出生头几天宝宝的胃容量。毕竟出生后第1天宝宝的胃容量才7毫升左右(一个小玻璃弹珠的大小)。到了第3天,宝宝的胃容量也就27毫升左右(一个乒乓球的大小),因此,出生头几天的宝宝并不需要大量的乳汁。挤奶的初乳大约0.5盎司。真的很少对不对?但是,这个量正好是新生儿的存奶量,完美匹配初生宝宝哺乳的需求。试想宝宝在第一天的一次哺

乳中,若能吞咽10次,正好能填饱肚子。“为什么一天要给孩子喂那么多次呢?一次多喂点不行吗?”宝宝的胃容量很小,少量多餐很常见,每天至少需要哺乳10次~12次。而且,产后初期乳汁的

分泌是通过激素驱动的。频繁的吮吸就是为了刺激你的身体生产更多的乳汁,这对于调节你在未来2~4个月的乳汁供应量是很重要的。所以,妈妈们大可不必担心头几天的奶少。初乳的量正好避免了妈妈在产后一开始就发生供大于求的机会,给了妈妈和宝宝一个充分适应的机会。此期只要给宝宝频繁的哺乳(每天哺乳在10次以上),就能够满足宝宝获得初乳的需求,同时还能让妈妈和宝宝在频繁哺乳的过程中找到舒适的哺乳姿势,为后期建立乳汁供应,打下良好的基础。同时,宝宝觅食能力虽然生下来就有,但是要协调好“吮吸—吞咽—呼吸”这一系列连贯的动作,还是需要学习和锻炼的。所以产后头几天,让宝宝不断吮乳正好给了宝宝学习的机会。



缠身顽疾去无影 小小灸法真神奇



种癌症的发生关系密切,减肥是很好的防癌手段之一。

降低其他慢性病发生率:下蹲运动,可以扩张微、小动脉血管,减少心脏外周阻力,改善微、小动脉血管壁的弹性,有效地降低血压,减轻刺激神经系统,可降低血液的黏稠度,促进脂肪代谢,进而改善血管的弹性,降低血脂。

放松精神:可以暂时抛开烦恼,放下生活的压力,使人的精神得到放松,调节情绪,增加生活乐趣,这对肿瘤患者的身心健康都有好处。

降黄豆

黄为人体之“第二心脏”,经常按摩和刺激我们的足部,可以促进足部气血流畅,经络调和,从而达到防病保健的目的。

日本东京大学推荐光脚踩黄豆,在电视前面的地板上铺上黄豆,在看电视的同时,光脚在上面踩1~2分钟,可以踩三四次。

因为黄豆的大小刚好,能够温和地刺激穴位,从而相对轻轻地促进新陈代谢,排毒和燃脂。

要注意,3级高血压或高血压老人、太饿或太饱的时候不宜做。做完后喝一小杯温水,效果会更好。

足底按摩

足底按摩的好处有:

补肾益气:科学证明,唾液有防癌作用。而按摩足底涌泉穴,唾液会源源不断涌出,患者一小口一小口慢慢咽下,对身体大有益处。

治疗失眠:每晚临睡前按摩脚底涌泉穴,一段时间,你将会有防癌作用。而按摩足底涌泉穴,唾液会源源不断涌出,患者一小口一小口慢慢咽下,对身体大有益处。

增加人体抵抗力:按摩脚底能够刺激微细,令细胞延缓衰老保持好活力,并且促进身体五脏六腑的功能协调,令体内的阴阳平衡恢复正常,能够有效的增强身体抵抗力,更好的帮助患者康复。



趣味运动小方法,简便易学促健康

——法国哲人蒙索

运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但没有一种药物可以代替运动的作用。

法国哲人蒙索

18至64岁的成年人应每周进行至少150分钟的中度强度或每周75分钟的高强度的有氧体力活动,根据强度区别每次运动不应低于30分钟或15分钟。

中等强度的有氧活动包括快步走、慢速骑自行车、慢速游泳、划船、排球、羽毛球等,简单的判断方法是:在活动中能够说话聊天,但不能唱歌。

高强度的有氧活动包括快速骑自行车、登山、跳绳、武术、竞走、慢跑、篮球、足球、慢跑、快速游泳等,简单的判断方法是:活动中只能说几个字的短句,不能讲话聊天。

但,问题来了——虽然我们知道运动对患者恢复很有好处,但总会因为某种情况难以做到持之以恒。

此时,就需要学习下面4种趣味运动小方法了。它们在家就可轻松完成,而且效果不会比跑步和游泳差哦!

唱一歌

唱歌的好处有:

提高身体免疫力:唱歌时,特别是唱自己喜爱的歌曲时,大脑会生成和释放类似于内啡肽的脑内激素。能因法兰克福大学的专家通过研究发现,唱歌可以提高抗体免疫球蛋白A的浓度。日本川崎大学的一项研究证实



下蹲

从锻炼理论上来说,从容不迫地下蹲5分钟,它的运动量可相当于慢走1小时,轻于慢跑20分钟,是一种省时间的有氧运动。

下蹲运动对身体协调能力要求较高,患者应根据自己体质和膝盖情况决定是否进行。

下蹲的好处有:

强健体魄:反复下蹲、起来、再下蹲,可加快血液循环和新陈代谢,并能锻炼身体各关节、骨骼及肌肉力量,增强身体的免疫功能,让生命充满活力。

减肥:标准体重(千克)=身高(厘米)-105。如果你体型较肥胖,并且能够完成下蹲动作,那么建议每天坚持下蹲,下蹲能消耗很多热量,可以减轻患者身上特别是臀部和大腿堆积的脂肪。日前,世界卫生组织机构发布的一项研究显示,肥胖与13