



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线：刘雪融 13037449120

周圆任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

医护人员这样庆祝新中国成立70周年

近日，市人民医院庆祝中华人民共和国成立70周年暨建院80周年文艺晚会成功举行。新闻媒体、社会各界人士、医院职工、职工家属等1000余人出席并观看文艺晚会。

活动开始，一幕幕精彩节目依次上演。医院行政职能部门、放射介入科、口腔科等15支合唱演出科室依序登场，从《长征》到《复兴的力量》，从《中国军魂》到《天南地北唱中华》，他们用一首首脍炙人口的爱国歌曲歌唱祖国的变化，向祖国母亲表达他们赤子之心，爱国之情，向观众展示市人民医院队伍团结向上的精神面貌。

合唱表演后，眼科、感染科、妇产科等演出科室为观众带来了精彩纷呈的舞蹈表演，原创舞蹈《舞动青春 医路有我》高雅大气，宏大的场面将整场演出推向了高潮。儿三科代表队带来的朗诵《荣耀、芳华、未来》瞬间点燃了场内的气氛，大家被故事所吸引，被朗诵者的真情演绎所感动，朗诵过程中掌声一次次响起。随后，麻醉手术室、儿一科代表队为观众带来了情景剧《无影灯下的别样芳华》、《爱在天地间》，真实地演绎了市人民医院医务人员舍小家为大家的奉献精神。

整台文艺晚会精彩纷呈，合唱、舞蹈、情景剧、朗诵等节目轮番上演，现场掌声不断，笑声不断

(田西言)



活动现场



合唱表演



宝宝发烧 退烧药该如何选？

发热是小儿很常见的一种症状。小儿发烧时，很多家长都会自行去药店购买退烧药，但在选择退烧药时，家长却又陷入了烦恼：面对琳琅满目的退烧药，该如何选择？

李增清介绍，发热是人体的一种保护性反应，当体温升高时，人体内的吞噬细胞活性增强，抗体的产生增多，有利于炎症的修复，所以家长不必一看到宝宝发烧，马上就服用退烧药。

如果宝宝只是低烧，建议以温水擦浴、冰敷等物理降温为主。当体温超过38.5，由于小孩子的神经系统发育尚未完善，担心持续高热状态会使小儿发生高热惊厥或造成脑部损伤，

这个时候在物理降温的同时，还需要适当使用一些退烧药。

对于三个月以内的宝宝，由于免疫机制尚未完善，一旦出现发热，建议由医生评估后再决定是否用药或如何用药，而不建议家长自行用药。

另外，还有一些特殊人群，如G6PD缺乏(蚕豆病)的患儿，在就医时一定要告知医生，以便使用合适的退烧药。

退烧药剂型选择有讲究。目前退烧药的品种很多，就连同一种退烧药也有不同的剂型，如片剂、胶囊剂、咀嚼片、混悬剂、糖浆剂、滴剂、栓剂、分散片、泡腾片等。怎样给孩子选择一款合适的退烧药呢？

李增清指出，目前小儿常用的退烧药主要有对乙酰氨基酚或布洛芬，这两种是相对比较安全的。

在剂型的选择上，一般来说，三岁以下以下的宝宝建议选用滴剂、糖浆剂或栓剂，滴剂药物浓度较高，服用方便，起效快，口味也比较容易接受，很适合小孩子使用；栓剂药物由直肠黏膜吸收，再进入血液循环中，对胃肠道刺激和肝脏的毒性作用减小，同样也适合小儿使用，特别是对于一些不愿意吞服，或一吃药就吐的宝宝来说，可以考虑栓剂。

提醒：避免重复用药。目前市面上的退烧药品种繁多，家长在选用时，可以选择其中一种儿童剂型的退烧药。

在服用了退烧药后，如果体温还是没有降下来，也不能马上再用一次退烧药或者更换其他退烧药，而是要间隔4-6个小时之后再服用。

需要注意的是，宝宝在使用退烧药时，也不建议同时使用两种不同成分的退烧药，也就是说，宝宝在发烧时，家长只选定其中一种退烧药就可以了。

当宝宝出现高烧持续不退，或发热时间较长，甚至超过两周，或是在发热的同时伴有精神状态差、呕吐、惊厥、肌肉震颤等其他表现，则需立即就医，寻求专业医生的帮助。

(新华网)



永定区妇幼保健院上演了一场生死时速

患者呼吸困难，血氧饱和度急剧下降，考虑是羊水栓塞症，马上启动抢救流程，并将病情告知患者家属。

近日，永定区妇幼保健院产科手术室上演了一场生死时速，妇产科、手术室、麻醉科、药剂科、输血科、总务科等多科室联动应对、奋力抢救，将剖宫产术中突发羊水栓塞的患者从鬼门关前拽了回来。

据产科主任符春翠介绍，科室查房时发现孕妇田女士羊水呈黄绿色，且宫缩乏力，短时间不能经阴道分娩，若继续试产可能发生新生儿窒息，征得患者及家属同意后，进行剖宫产术。新生命诞生后，田女士突感头昏胸闷，呼吸困难，血氧饱和度急剧下降，符春翠根据患者情况确诊为羊水栓塞，立即召集院内危重孕产妇急救专家组成员，按照羊水栓塞进行处理，进行抢救。

随后，符春翠带领产科全体医生仔细观察病情变化，指导抢救，麻醉科负责人带领其科室麻醉团队负责生命体征维护，产科护士长、手术室护士长及科室护士负责执行医嘱、送取标本、各种血液制品和抢救物资，药剂科负责抢救用药的特殊调配及供应。经过近3个小时，十余名医护人员共同努力下，田女士转危为安，由手术室转入产科继续观察治疗。目前，田女士生命体征平稳，已顺利出院。(欧爱琼 李勇)



吃无糖食品就不会升血糖？

清晨咖啡的一勺糖、晌午解乏的一颗巧克力、晚上慰劳自己的一个甜点，人们常无法抵挡这些甜蜜的诱惑。但研究表明，各种慢性病、老年病的发生和糖都脱不了干系。那么吃无糖食品是不是就安全了？如何吃糖更健康呢？

糖类家族种类繁多。生活中我们能遇到很多种类型的糖。单糖：包括葡萄糖、果糖、半乳糖等。

生活中常见的含单糖的食物有蜂蜜、葡萄糖营养剂、甜菜、动物乳汁等。这类糖可以被身体直接消耗吸收，升血糖的速度特别快。

双糖：包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等，双糖在人体内需分解成单糖再被身体吸收，升血糖的速度比单糖略弱。

单糖和双糖食物升糖速度都较快，糖尿病患者最好避免食用。多糖：包括淀粉和糖原、纤维素等，多糖是由至少要超过10个的单糖组成的聚合糖高分

子碳水化合物，所有多糖都含有葡萄糖。

代糖：代糖的种类和数量有很多，根据是否产生热量分为：营养型甜味剂和非营养型甜味剂。

营养型甜味剂食用后会产生热量，但是相比于蔗糖来说还是比较低的。包括山梨醇、木糖醇、甘露醇等；

非营养型甜味剂中还分为人工合成类，如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜等；天然类，如甜菊糖。

无糖食物并不一定真无糖。近些年兴起了很多无糖食品，也被称为是糖尿病患者、减肥人士的福音，但是无糖食物是否真的无糖？并不是。

多数食品说的无糖，是指制作过程中没有添加葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖，或者添加的这些糖含量可以忽略不计。但细究会发现：

1. 食物原料本身就带糖：比如每100g牛奶

自带4.2g乳糖。无糖饼干、蛋糕原料本身就是淀粉，淀粉也是多糖的一种。

2. 含有甜味剂代糖：如糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、甜菊、三氯蔗糖等。试验发现，在健康人群里，吃上一星期的代糖，也会出现高血糖的现象。

3. 添加大量脂肪：有些无糖食品为弥补无蔗糖欠佳的口感，而添加大量脂肪，导致食物热量甚至比有糖食品还要高。

学会科学吃糖的5招。世界卫生组织推荐：健康成年人每天摄入的游离糖应该控制在供能比不超过10%，最好是到5%以内。也就是每天可吃25g的糖，最多不能超过50g。

1. 学会看配料表，如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等的，在配料表前面的位置，含糖量非常高，建议别吃。

2. 配料表中有甜味剂，如糖精、阿斯巴

甜、安赛蜜、蔗糖素等，食用少量是安全的，但还是更推荐选择醇类的天然糖类替代品，如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等，吃的时候也要控制量。

3. 浓缩果汁属于糖溶液，和糖浆没什么区别，建议尽量别吃。

4. 淀粉类食物的主要成分是多糖，属于隐形糖，不能忽视，要按规定量吃。

5. 选择天然食物，避免二次加工，比如能吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中，可以阻碍升糖速度，相比果汁会好很多。

若是血糖控制得比较好的高血糖患者，餐后两小时血糖低于10mmol/L，可以在两餐之间吃，每日不超过200g水果。血糖未达标者可用西红柿、黄瓜等代替。

无论是糖类还是糖的替代品，吃多不仅会让人变胖，肥胖还会增加2型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。学会科学吃糖，才能离健康更近一步。(新华网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270
永定区古庸路192号

0744-8888120
永定区子午东路19号

0744-2222232
永定区子午西路474号

0744-8202666
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心