

这么吃,可防动脉粥样硬化!



好多人体检时才发现血管内有斑块,斑块多由于动脉粥样硬化等原因引起,可分为硬性斑块和软斑块。一旦患上了动脉硬化就很有可能危害到我们的生命。

引起动脉粥样硬化的八大危险因素有:高血脂症、高血糖、高血压、肥胖、遗传、缺少运动、熬夜、吸烟等因素引起血管内皮损伤,造成血管管腔,从而形成动脉粥样硬化。所以如果动脉硬化的话,一定要配合医生的治疗,争取把病情控制住。

首先针对八大危险因素进行积极治疗,动脉硬化的人群平时饮食应该掌握低脂、低盐、低糖、低油炸食品为主,不吃一些动物的内脏,以及甜食,低盐饮食,多吃蔬菜水果。

因为蔬菜内含有大量的维生素C、微量元素、膳食纤维,这些物质能够软化血管、调血脂、降血糖,尤其膳食纤维可以增加血液的流动性,增加血管壁的弹性,可以减轻动脉硬化。我们今天来看一下动脉硬化吃什么食物比较好。

燕麦 燕麦是我们生活中比较常见的食物,很多人都知道它有什么功效。其实玉米



点燕麦也是不错的,有很多的人在早上的时候,会把燕麦当成早餐来食用的。

燕麦米煮的粥富含镁和维生素B1,也含有磷、钾、铁、泛酸、铜和纤维,可以降低胆固醇,对脂肪肝、糖尿病、便秘等也有辅助疗效。未经烹制的燕麦富含镁、维生素B1、磷、钾,也含有铁、锌、叶酸、泛酸和铜。燕麦片可以改善血液循环,促进伤口愈合。

黄豆 还可以食用黄豆的,最好是用水煮黄豆的,不宜炒食,因为黄豆中含有一些成分是可以长期食用的,可以软化血管。

对于有心血管疾病的人来说是非常好的食物,能够帮助缓解和治疗心血管疾病。

因为它含有大量的亚油酸和维生素E,所以有动脉硬化的人一定要记得多吃玉米。另外除了玉米本身,还可以用玉米须来煮水喝,也可以达到类似的效果。

玉米在吃的时候建议直接用水煮,或者蒸熟,还可以和小黄米及少量的大米或者糯米(喜欢喝牛奶的还可以加入牛奶)放破壁机或者豆浆机加工以后美味又养生,这几种烹饪方式是最健康的。吃了玉米的那顿饭就不要吃主食了,玉米可以起到替代主食的效果。

燕麦 动脉硬化的人吃一

人体的各组织器官中含有大量磷脂,黄豆磷脂可增加组织机能,降低胆固醇,改善脂质代谢,预防和治理脑动脉、冠状动脉硬化,它还有利于肝脏健康,对肝炎、脂肪肝都有一定的疗效。另外,大豆磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收,防止体质及各组织器官酸化。

行动起来,科学合理饮食配合运动
如慢跑、太极拳、瑜伽、有氧健身操等配合每天30分钟以上的抗助力训练。让我们的身体远离血管斑块越来越好!
(刘平)

随着年龄增加,老年人器官功能可出现不同程度的衰退,牙齿缺损,消化吸收能力下降,钙流失加剧,关节及神经系统退行性病变等问题,使得老年人身体活动能力减弱,对能量、营养素的需求发生改变,同时很多老年人患有慢性病,长期服用多种药物,很容易造成食欲不振,加重营养失衡状况。因此针对老年人的膳食指导很有必要,帮助老年人更好地适应身体机能的变化,努力做到合理膳食、均衡营养,减少和延缓疾病的发生和进展,延长健康的时间。

老年人膳食指南

于体内维生素D合成和延缓骨质疏松的发展。一般认为老年人每天户外锻炼1-2次,每次1小时左右,以微微出汗为宜。注意每次运动要量力而行,强度不要过大,运动持续时间不要过长,可以分多次运动。

延缓肌肉衰减 维持适宜体重

骨骼肌是身体的重要组成部分,延缓肌肉衰减对维持老年人活动能力和健康状况极为重要。延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合,一方面是增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物,另一方面是进行有氧运动和适当的抗阻运动。老年人应维持正常稳定水平,不应过度苛求减重,体过重或过低都会影响健康。从降低营养不良风险和死亡风险的角度考虑,70岁以上的老年人的体质指数(BMI)应不低于20kg/m²为好。血脂等指标正常的情况下,体质指数(BMI)上线值可放宽到26kg/m²。

摄入充足食物 鼓励陪伴进餐

老年人每天应至少摄入12种及其以上的食物。采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐。早餐宜有1-2种以上主食,1个鸡蛋,1杯奶,另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食,1-2个荤菜,1-2种蔬菜,1个豆制品。老年人参与家庭和社会活动,与家人或朋友一起进餐或活动,积极快乐享受生活。家人应对老年人更加关心照顾,陪伴交流,注意饮食和体重变化,及时发现和预防疾病的发生和发展。(徐广)



少量多餐 预防营养缺乏

食物多样,制作细致,少量多餐,预防营养缺乏。不少老年人牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱,容易出现食欲下降和早饱现象,造成食物摄入量不足和营养缺乏,因此老年人膳食更应注意合理设计,精准营养。对于高龄老人和身体虚弱以及体重出现明显下降的老人,应特别注意增加餐次,保证充足的食物摄入。对于有吞咽障碍和80岁以上老人,可选择软食、进食中要细嚼慢咽、预防呛咳和误吸。对于患有疾病导致营养缺乏的老年人,需在医生和营养师的指导下,选择适合自己的营养强化食品。

主动足量饮水 积极户外活动

老年人身体对缺水的耐受性下降,要主动饮水,每天的饮水量达到1500ml-1700ml,首选温热的白开水。户外活动能够更好地接受紫外光照射,有利

其原理归结起来只有两条:一是针对寒邪,二是针对虚寒体质。冬病夏治,主要调理冬季难以调理的疾病,特别是一些慢性顽固病,疾病不同,选药组方不同,这样更有针对性,有些疾病再加上夏天针灸调理后效果往往更好。(段玉华)

“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”。这是古时中医养生的场景,讲的是对于身体虚弱者来说,三伏天用中医的方法调理身体能起到与冬天吃补品一样的效果。在临床上,冬病夏治的方法以穴位贴敷(即三伏贴)最为普遍,此外还有针刺、艾灸等方法。

苦瓜 苦瓜含有丰富的维生素B、C、钙、铁等,苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。生食消暑泻火,解热除烦;熟食养血滋肝,润脾补肾,能除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳。苦瓜能泄去心中烦热,排除体内毒素。苦瓜最好的吃法还是凉拌,凉拌能够很好地保留苦瓜中所含有的维生素。

沐医君提醒,除了多吃以上食物之外,在三伏天内补充水分是十分重要的,除了每天饮用水之外,应当在果蔬中摄取维生素和膳食纤维,不仅可以帮助在三伏天中补充水分,对于增进食欲也有很好的效果。

那么说完了饮食,从中医养生方面我们可以怎样利用三伏天调养身体呢?



庆祝中国共产党成立100周年!

总编 周业庭
责编 张强
司艳
版式 孙亚东

百年沐医

BAI NIAN SHU YI



2021年7月 第7期 总第212期 (内部资料 免费赠阅)

百年大党 生日快乐 沐阳县人民医院这样庆祝建党百年



7月1日上午8时,庆祝中国共产党成立100周年大会在北京天安门广场隆重举行,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平同志发表重要讲话,我院组织干部职工、在院患者及家属收听收看大会盛况,认真聆听习近平总书记重要讲话。

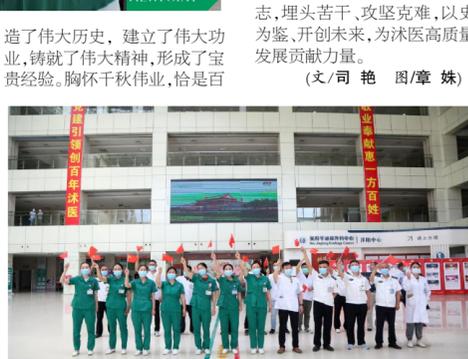
当雄壮的《义勇军进行曲》奏响,全体齐声高唱国歌,浓浓的爱国爱院之情在每个人心中涌动。

百年征程波澜壮阔,百年初心历久弥坚。一百年来,我们党团结带领人民接续奋斗,创

造了伟大历史,建立了伟大功业,铸就了伟大精神,形成了宝贵经验。胸怀千秋伟业,恰是百

年风华。今天,我们在习近平总书记的重要讲话中,感悟了百年大党何以风华正茂。

通过收看大会实况,全体干部职工受到了一次深刻的党性教育,大家纷纷表示,对我们党的百年辉煌历程有了更清楚的认识,更加深刻地意识到没有共产党就没有新中国,要将伟大建党精神代代相传,保持“越是艰险越向前”的英雄气概和“敢教日月换新天”的昂扬斗志,埋头苦干、攻坚克难,以史为鉴、开创未来,为沐医高质量发展贡献力量。(文/司艳 图/章妹)



我院顺利通过国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度四级甲等测评



2021年7月10日,第16届中国卫生信息技术与健康医疗大数据应用交流大会在湖北武汉举行,我院获得“国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评四级甲等医院”授牌,是目前宿迁市唯一一家通过互联互通标准化成熟度四级甲等测评的医院。

我院于2020年12月申报“国家医疗健康信息互联互通标

准化成熟度四级甲等”。先后通过了线上、线下专家文审,现场定量测评,2021年6月10日,正式接受国家卫生健康委组织的专家现场查验。党委书记、院长周业庭,分管副院长乙军以及相关职能部门负责人陪同现场查验。

专家组分别对各个业务场景及中心机房等现场进行查验。经过一天的查验,专家组充分肯定了医院的信息化建设所取得的成效,一致认为我院高度重视智慧医院建设,有效利用信息化支撑临床服务,平台架构取得了良好的应用效果。

未来,我院将在“互联互通成熟度测评四级甲等”基础上,紧紧围绕医院的发展目标,坚持以国家及地区各类标准化测评、评审为工作抓手,坚持“以评促建、以评促改、以评促用”的原则,深化“云计算、大数据、物联网、人工智能”等新兴技术应用,不断提升医院整体管理水平。(司艳)



沐阳县人民医院 微信服务号
沐阳县人民医院 微信订阅号

市委常委、宿迁军分区司令员夏卫平来我院检查指导征兵体检工作



7月21日上午,宿迁市委常委、宿迁军分区司令员夏卫平一行莅临我院检查指导2021年夏秋季征兵体检工作,并看望慰问参加征兵体检工作的医务人员和应征青年。县委副书记、代县长王瑞,县委常委、县人武部政委冯刚,县人武部部长冯中恒,县卫健局党委书记、局长周敏敏及我院院长、党委书记周业庭等陪同检查。

夏司令在听取周业庭院长就征兵体检工作筹备情况和疫情防控措施的汇报后,给予了充分肯定和高度评价。

夏司令一行深入内科、外科、五官科等科室,实地检查人员配备、设备配置、体检流程和场地安排等工作,同时与应征青年深入交流,询问他们的年龄、家庭情况和参军志向,鼓励青年始终不忘报效祖国的初心,并祝愿他们顺利通过体检。

夏司令充分肯定了应征青年一心从戎、报效祖国的热情,向为征兵体检工作作出精心准备的沐阳县人民医院和辛勤付出的医务人员表示衷心感谢。他强调,要严明工作纪律,规范工作流程,严格执行标准,以认真负责的态度,严把体检质量关,坚持严中选优、好中选优,为部队和国防建设输送优质兵源,充分展示沐阳青年的良好形象。(文图/薛宇坤)

喜讯 传来

常务副院长朱宝林连任市医学会医学科研分会主委

7月6日下午,宿迁市医学会第一届医学科研分会换届改选会议在我院行政楼八楼第二会议室召开。经参会代表一致表决通过,我院常务副院长、党委副书记朱宝林连任医学科研分会主任委员。

宿迁市医学会秘书长徐彬和医学科研分会委员候选人参加会议。

朱宝林主任委员表示,作为新一届主委,将在宿迁市卫健委和医学会的领导下,和各位副主委及学会委员一起积极开展医学科研交流与合作,争取搭建一个能够展示各级各类医院科研水平、人文情怀、职业精神的平台,促进我市医学科研水平的不断进步。(文/张国明 图/章妹)



我院在徐医组织的病历书写竞赛中荣获多个奖项

为进一步规范临床实习生的病历书写行为,提高病历采集和病历书写能力,不断提高实习带教质量,徐州医科大学举办了第三届病历书写竞赛。经过激烈角逐,我院推选的实习生殷丽获得手术组病历书写二等奖、骨科医生黄林海获得病例指导教师一等奖。

一次比赛,一次检验,一次改进,一次收获。在今后的临床实习管理过程中,我院将继续紧抓基本功的训练,让实习生全面扎实的完成实习任务,为培养更加优秀、更加专业的青年医师奠定坚实基础。(朱婷婷)

沐阳县人民医院9名同志获聘徐州医科大学讲师

近日,徐州医科大学公布了《关于尹若兮等174位同志中级专业技术职务任职的通知》(徐医大人字[2021]21号),沐阳县人民医院副院长王光胜等9名同志取得高校讲师资格,被聘任为徐州医科大学讲师。

我院自2017年成为徐州医科大学附属医院以来,通过举办教学技能培训、教学技能竞赛、优秀教师评选等多种途径不断提高带教老师的综合素质,为医学走上临床工作岗位奠定了良好的基础。此次沐阳县人民医院9名同志受聘教学职称,标志着医院作为附属医院教学工作又向前迈进了坚实的一步。教学是大学附属医院工作重要组成部分,做好教学工作,不仅有利于医务人员自身素质、理论水平的提高,更有利于医院医、教、研三者的紧密结合,相互促进同步发展,为进一步提高医院的医疗技术水平,争创“三甲”医院打下扎实的基础。(朱婷婷)

强作风 正行风 我院召开医疗行业作风建设暨专项整治工作会议



首先传达了全市医疗行业作风建设暨专项整治工作会议精神,动员全院上下以更严的要求、更实的举措、更高的标准,落实好七大重点工作。

行风建设的常态化和长效化,形成行风建设工作合力,全面提高医疗质量和服务能力,确保作风建设取得实实在在的效果。

会议要求,全院上下要以高度的责任感和使命感,以人民群众健康高度负责的态度,认真开展自查自纠,对发现的问题深入查找原因,及时整改,维护行业形象。

周业庭院长总结强调:一是全院上下要充分认识本次专项整治行动的重要性和迫切性;二是要强化责任意识,多措并举推进

韧带等组织断裂可望完美修复 松力生物总经理何红兵应邀来院作专题报告



会上,何红兵从松力软组织诱导性生物材料的发展历程、重建复合疝修补补片的优势和临床研究证实等方面进行了深入浅出的讲解。

领域取得了颠覆性创新突破——研发的软组织诱导性生物材料作为一项平台技术,获得了美国、欧洲、中国专利授权。该技术应用领域广泛,可制成各种补片、韧带、肩袖等各种软组织替代物,植入人体内,诱导自身组织原位再生,成为机体自身的组织结构,材料最后降解吸收被自体组织替代。

何红兵表示,合成材料林林总总,它最大的问题是大多数具有不可降解性,进入体内最大的问题是瘢痕形成,这也是它治疗疾病,同时也导致不良反应的根本原因。

我院召开 2021 年第二次医院质量与安全管理委员会工作会议



7月21日下午,我院在行政楼八楼第二会议室召开2021年第二次医院质量与安全管理委员会第二次工作会议,会议由质量管理部副主任张华华主持。

际,制定操作规范和工作质量标准。三要落实到位,要在发现问题的基础上寻找根源,有针对性地制定方案并严格贯彻落实。四要执行到位,对于部门制定的各项规范,各科室要严格执行,要学会有对标找差开展工作。五要奖罚到位,要将质量管理环节前置,质控关口前移。职能部门要注重事前与事中控制,狠抓过程管理,严格落实奖惩。用零容忍的态度对待违反法规、制度所导致的质量与安全事件。

要做好医院的质量与安全管理,必须要做到五个到位。一、要认识到位:质量是医院发展的生命线,要进一步强化医疗质量和安全意识。二、要规范到位:规章制度是一切医疗活动的行为准则,要本着权威性、科学性、可行性的原则,结合本院实

友善关爱 尊老助老 我院召开老年友善医院建设工作推进会

为加快老年健康服务体系,为老年人提供友善、安全、便捷、适宜的医疗服务,我院根据国家卫生健康委和省、市卫生健康委创建老年友善医疗机构要求,积极开展老年友善医院创建工作。

姜亚兵对我院建设老年友善医院的前期准备工作进行了通报。目前,我院成立了由董事长、院长、党委书记周业庭任组长的工作领导小组。制定了老年友善医疗机构创建计划,并对责任科室的任务进行了具体分工。

姜亚兵要求各部门严格按照《老年友善医疗机构评价指标》的评价条目,认真抓好贯彻落实老年友善文化、老年友善管理、老年友善服务、老年友善环境等4项72条工作内容,积极推进老年友善医院的创建工作,做好院内自评和上级卫生健康部门的评估审核。



我院成功举办“关注口腔健康,品味老年幸福”老年健康宣传周义诊活动

为宣传普及老年健康政策和科普知识,切实提高老年人健康素养和健康水平,积极推动老年友善医院创建工作。7月15日上午,我院在门诊大厅开展了以“关注口腔健康,品味老年幸福”为主题的2021年老年健康宣传周义诊活动。



活动现场,医护人员为老人做口腔健康检查,讲解口腔健康与全身健康的关系,宣传老年常见病、牙周疾病预防知识,并给予老年人测量血压及用药咨询、心理健康咨询等服务。

Table with columns for Neurology, Internal Medicine, Hematology, Infectious Disease, Pediatrics, Gynecology, Ophthalmology, Dermatology, Micro-intervention, Pain Management, and Endocrinology, listing various specialists and their schedules.



宿迁市本土首例“试管婴儿” 一对双胞胎宝宝出生啦!

“五年啦!我终于当妈妈啦!而且一下子就是两个儿子的妈妈!”

7月31日17点46分,何女士在两个儿子相继出生后,紧紧拉着刚为她做完手术的产科、新生儿科、麻醉科、手术室医护人员。



“两个都是男宝,老大4斤7两,老二4斤9两,出生评分都很好,老二脐带扭转,呼吸稍有点费力,安全起见,还是去新生儿科观察一下,产妇很好!”

周主任还说着何女士和两个宝宝当时的情况,虽然身着手术衣,带着口罩,眉眼中也能看出藏不住的喜悦。

是啊!这对于我院生殖医学中心、甚至对于整个医院来说,都是一个历史性时刻。

2016年12月,在院长、党委书记周业庭的大力支持下,通过江苏省卫生健康委的审核后,开始筹建生殖医学科。

试管婴儿”技术的评审,再到今天的第一例“试管婴儿”——这对可爱的男宝的出生,无一不饱含着生殖医学中心全体医务人员的辛苦付出、全院职工的鼎力支持,还有全县及周边地区百姓的信任!

自“试管婴儿”技术试运行以来,我院已有近百对夫妻完成试管婴儿取卵周期,取卵周期妊娠率高达53%,不久,我们将陆续迎接“试管宝宝”的顺利出生!

我院不仅拥有生殖医学中心,同时还拥有全县危重孕产妇救治中心和危重新生儿救治中心。所以,我院为全县及周边地区百姓的生殖健康提供强有力的保障。

同作为见证者,您不是也能感受到这样的激动和喜悦?在此,祝愿所有正在备孕的夫妇都能如愿以偿,早日迎接属于自己的“甜蜜负担”。(李付凤)



出生仅 730g 的“巴掌宝宝”小诺诺创造了生命的奇迹!

近日,家住沭阳县高城镇孕 27+4 周的赵女士因重度子痫前期,胎盘早剥,入住沭阳县人民医院产科。入院后,赵女士出现流产征兆,产科医生立即与新生儿科医生沟通后,一边做好抢救准备。

考虑到母婴安全,建议为产妇剖宫产提前终止妊娠。在征得本人及家属同意后,产科医疗团队组建抢救小组,制定详细的救治预案,为赵女士实施了剖宫产手术。

4月20日凌晨,体重仅730g的小诺诺匆忙来到了这个世界。出生时小诺诺全身皮肤薄如胶冻状,心跳微弱,无自主呼吸,四肢仅如成人手指粗细,身体如同成人巴掌大小,生命岌岌可危。

在医学上定义:体重低于1.0kg的新生儿为超低出生体重儿。像小诺诺这样出生仅730g,初看就如我们成人巴掌那么大,是名副其实的“巴掌宝宝”。“这样的超低出生体重儿,各个器官发育极不成熟,不管是呼吸系统、循环系统、感染防控、营养等方面都需要个性化对待。患儿早期容易出现呼吸衰竭、凝血障碍、颅内出血、低血压等危险情况,这几个方面相互影响,任何一个环节做不到位,都将直接影响患儿的预后。”沭阳县人民医院新生儿科主任蔡金娥介绍说。

手术室转入新生儿重症监护病房(NICU)继续治疗。

由于早产,小诺诺要经历几大难关,首先是呼吸关。胎龄27+4周小诺诺此时的肺还未发育成熟,缺乏表面活性物质,容易出现呼吸困难和呼吸衰竭,新生儿科蔡金娥主任及时与小诺诺家长沟通,说明病情的严重性和迫切性,征得家长同意后,在出生后半小时内为小诺诺经气管内注入了肺表面活性物质,呼吸机机械通气,保护脏器,防止出血,补液等治疗。几天后,小诺诺顺利渡过呼吸关。

在医学上定义:体重低于1.0kg的新生儿为超低出生体重儿。像小诺诺这样出生仅730g,初看就如我们成人巴掌那么大,是名副其实的“巴掌宝宝”。“这样的超低出生体重儿,各个器官发育极不成熟,不管是呼吸系统、循环系统、感染防控、营养等方面都需要个性化对待。患儿早期容易出现呼吸衰竭、凝血障碍、颅内出血、低血压等危险情况,这几个方面相互影响,任何一个环节做不到位,都将直接影响患儿的预后。”沭阳县人民医院新生儿科主任蔡金娥介绍说。

镜下人生 脖子上“钻”个小孔 烦扰他半年的颈椎病竟然好了



“今晚终于能睡个好觉了!”

经过两个小时左右的手术,何先生颈部及右上肢的放射性疼痛得到快速缓解。

针对何先生的病情,若采取传统手术需行切开减压,创伤大,手术融合固定部分节段,影响颈部活动范围,风险大,并发症也多。为最大程度减轻患者痛苦,经科室讨论后,决定为其施行“颈椎后路内镜下髓核摘除术”,也就是采取微创经皮脊柱内镜技术治疗颈椎病。

微创经皮内镜技术治疗脊柱疾病是近年来全新的治疗理念。目前已经广泛应用于腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症的治疗。用这种方法治疗神经根型颈椎病,又是一种全新的挑战。

由于颈部解剖结构重要,邻近血管、肌群、骨、韧带、神经等组织相对复杂,故在内镜下处理颈部组织相对腰椎要复杂得多,这对手术者是一个挑战;另一方面,颈部血管丰富,术中出血较多,需要医生有娴熟的术中分离止血技术,才能安全充分地暴露

神经根及硬膜囊;术中还需要使用镜下高速磨钻,可以有效地磨除骨性结构,但对手术者的操作技术提出了很高要求。

经过细致周全的术前准备,7月18日,我院脊柱外科团队在张主任带领下为何先生实施了后路脊柱内镜下 6/7 椎间盘髓核摘除术。

“今晚终于能睡个好觉了!”

神经根及硬膜囊;术中还需要使用镜下高速磨钻,可以有效地磨除骨性结构,但对手术者的操作技术提出了很高要求。

经过细致周全的术前准备,7月18日,我院脊柱外科团队在张主任带领下为何先生实施了后路脊柱内镜下 6/7 椎间盘髓核摘除术。

“今晚终于能睡个好觉了!”

“今晚终于能睡个好觉了!”