

# 重慶啟動第二屆“十佳產科醫生”評選

## 全城尋找“媽媽信得過產科醫生”

產科醫生好不好，媽媽最有發言權。昨日，重慶第二屆“媽媽信得過十佳產科醫生”評選活動啟動，將評選出2023重慶十佳產科醫生、2023重慶十佳產科團隊、2023重慶十佳基層產科醫生等三大獎項。只要媽媽信得過，所有兼具高超醫術和優秀品德，有感人故事，良好口碑的重慶產科醫生都能報名參選。活動舉行時間從即日起到今年6月，分為候選人推報、確認、票選、綜合評審、榜單發布和表彰等6個階段。

據了解，“媽媽信得過十佳產科醫生”是《重慶晨報》的品牌項目。2012年，重慶晨報推出首屆“媽媽信得過”產科醫生評選，把一批以往只是在媽媽嘴裡口口相傳、小範圍傳播的產科醫生推到聚光燈下。首屆“重慶十佳產科醫生”，都是

是當年的寶媽們根據自己親身感受、一票一票投出來的口碑專家，一旦在產房裡碰上這些醫生，媽媽就徹底放心了。此次評選活動主題為“生有所護 幼有所育”。主辦方表示，儘管時代腳步從一床難求發展到了一孩難求，生孩子的少了，但媽媽們對產科醫生的要求進一步提高了。

孩子金貴，更需彰顯榜樣的力量。為了幫重慶孕媽找到信得過的產科醫護人員，給重慶寶爸安全地開啓人生之路，即日起，全城徵集產科醫生。

重慶晨報記者

報名方式：詳情請聯系活動組委會辦公室  
 聯繫人：王先生  
 QQ:30202713  
 電話：18602356025



## 我市舉辦帕金森病主題義診活動 讓中老年人不再害“怕”

4月11日是世界帕金森病日。昨日上午，新橋醫院神經外科、神經內科、醫學心理科和疼痛康復醫學科聯合組織了帕金森病主題義診活動。通過健康講座、專病義診、心理諮詢、康復指導、術後調控等活動向大眾科普了帕金森病規範治療的相關知識。

### 很多人談“怕”色變 其實帕金森并不可怕

據了解，帕金森病是一種常見於中老年人的神經系統變性疾病，65歲以上人群發病率達到1.7%，全球患者數量已超過500萬人，並且其中的300多萬人在中國，預計到2030年中國的帕金森病患者將增至500萬左右。

該院神經外科主任呂勝青教授介紹，帕金森病從早期診斷到規範藥物治療，再到精準的外科手術治療，以及全流程心理輔導和康復治療是帕金森病患者需要堅持的日常功課。通過科學規範治療，帕金森患者症狀能得到有效控制，擁有高質量的生活自理能力，所以帕金森患者也無須害“怕”。

“帕金森病早期起病比較隱匿，同時症狀容易和其他疾病混淆，所以容易造成誤診。”新橋醫院神經內科副主任趙士福教授介紹，目前临床上沒有一個確定性的檢查方法來診斷帕金森病，其診斷主要依靠專科醫生的評估。帕金森病尚無法治愈，因此很多人談“怕”色變。趙士福教授表示，帕金森病并不可怕，它可以通过藥物實現長期控制，關鍵就在於早發現早治療。

### 和很多疾病患者一樣 帕金森病人渴望的是認同

今年帕金森病日的主题是“关注心理健康，全面

程管理”。對於這個主題，陸軍軍醫大學西南醫院醫學心理科主任、帕金森MDT診療小組組長黃河清深有體會。“事實上，和很多疾病患者一樣，帕金森病患者更多需要的是一種認可。”黃河清說，這在一位斷斷續續找我看了一年的帕金森病患者身上體現得相當明顯。

黃河清主任口中的患者，是來自合川的李婆婆。十多年前，剛剛從單位退休的她因為手抖來到西南醫院就診，被診斷為帕金森病。得知確診帕金森病的消息後，李婆婆的臉上也沒有出現沮喪的情緒。“她當時握着我的手說，希望我放心去治，她相信我。”黃河清教授回憶。2019年3月，李婆婆又一次來到診室，向她詢問如何解決走着走着就會僵住的問題。“和往常一樣，我當時給她講述了藥物、康復助行設備、家具設施等辦法，但讓我沒想到的是，她聽了我的話後，依然不滿意，並提出想換個醫生看。”黃河清教授回憶。

黃河清教授問李婆婆：“如果僵住的問題解決好了，有什麼不一樣的嗎？”讓她沒想到的是，李婆婆立刻興奮地說：“那我就可以自己出門、過馬路買菜了，就不需要我女兒照顧我了！”

“當時，她的大女兒插了句話，說自己沒嫌麻煩。”黃河清教授說，她說完這句後，李婆婆的眼圈一下紅了，哽咽着說：“她們實在太忙了，我實在不忍心拖累她們，我想自己可以照顧自己！”

“聽到李婆婆的話，我內心相當震撼。”黃河清教授回憶，她當時意識到，與妥善的治療相比，帕金森病人更在乎的是一種認同感，她們內心并不想被視為失能患者，而是想通過自己的努力，贏得社會的認可。

重慶晨報記者 王宏伟 通訊員 曾理 攝影報道



## 這5個“養胃誤區”可別再犯了

俗話說胃病三分治七分養，現代人由於生活節奏快，經常三餐不規律、熬夜、吸煙喝酒，加上精神總是處於緊張狀態，導致很多人的胃或多或少都有一些問題，越來越多的人開始注重養胃。但是對於養胃，很多人都存在一些誤區，導致不少人養胃不成反而傷胃。生活中常見的養胃誤區有哪些？一起來了解下。

### 誤區1：牛奶養胃

胃病患者出現胃部酸脹不適的症狀時，喝一杯熱牛奶往往可立即緩解症狀。這是因為牛奶可稀釋胃酸，暫時在胃黏膜的表面形成一層保護膜，從而使人感到舒適。但經常喝牛奶未必對胃病患者有利，牛奶促進胃酸分泌的作用比它中和胃酸的作用更強。胃病(如胃潰瘍等)患者若進行抗酸治療，就不宜長期喝牛奶。

### 誤區2：喝粥養胃

很多人認為，胃不好的人飲食要以稀飯為主，容易消化，利於養胃。然而此說法並不科學，粥確實易於消化，但是長期喝粥粥胃的消化能力不僅無法得到提升，反而會越來越弱，並不能起到養胃的作用。因為粥中的水分較多，會稀釋胃液，加速胃的膨脹，使胃的蠕動變得緩慢，從而不利於胃對食物的消化。

### 誤區3：姜對胃病患者有益無害

生姜是溫性的食物，很多人認為喝生姜水可以養胃，一般情況下，適當吃生姜是可以起到養胃的作用的。但是卻不建議胃不好的人經常喝生姜水，因為生姜屬於刺激性的食物，胃不好的人大量喝生姜水會刺激胃黏膜分泌過多的胃酸，引起上腹疼痛、惡心、嘔吐、反酸、燒心等不適表現。

### 誤區4：多吃素養胃

素食中缺乏肉類食物中含有的優質蛋白、必需脂肪酸及某些B族維生素等物質，而這些物質對於胃黏膜的修復與更新是不可缺少的。另外，長期素食還可引起營養不良。因此，營養均衡才是真正的養胃之道。

### 誤區5：食物煮得越軟爛越養胃

軟爛的食物比較好消化，所以很多人覺得食物煮得越軟越爛越養胃。實際上，對於胃消化功能不好的人群來說，短期吃軟爛的飯菜，可以促進胃部功能修復，有利於身體儘快恢復健康狀態。但對普通人來說，長期吃軟爛的飯菜，則可能引起營養不良，還會造成胃部功能退化的情況。

據科醫中國

刊登 13018333716 15023163856  
 熱線 023-65909440

重慶 證件遺失/廢掛失/環評公示/勞動仲裁/法院公告/招標拍賣/各類廣告  
 各地 注銷減資/公告聲明/廢掛失/廣告出售/轉讓/商業廣告...

瀘縣區宏科汽車修理廠遺失原公證印章一枚，聲明作廢。聲明人：張明。聲明日期：2023年4月11日。聲明人：張明。聲明日期：2023年4月11日。

重慶市渝北區勞動人事爭議仲裁委員會公告  
 重慶市渝北區勞動人事爭議仲裁委員會公告。重慶市渝北區勞動人事爭議仲裁委員會公告。重慶市渝北區勞動人事爭議仲裁委員會公告。

重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

履行通知書  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

尋人啟事  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。

重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組  
 重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。重慶市南岸區黃山鎮聯合村龍城村民小組。