

县人民医院成功实施眼眶内肿物切除术

7月15日,县医疗健康集团人民医院院区眼科在外聘专家指导下成功为一名48岁女性患者切除眼眶内肿瘤,标志着我县在复杂性眼肿物诊疗方面业务技术上又上新台阶,患者术后眼球运动自如,外观良好,较术前清晰,治疗效果显著。

据了解,患者10年前无诱因发现右眼下眶部有一米粒大小肿物,因无任何不适,而没有诊治,随着肿物逐渐增大,眼球运动受限,近日出现右眼涩磨,眼眶胀,视力下降,影响正常生活,就来到县人民医院眼科要求手术治疗。因患者眶内肿瘤巨大,与众多神经血管相连,要求术者不能损伤眼球和血管神经,而且开眶切除及复位后同时存在术后伤口愈合困难、坏死及术后易感染的风险,手术整体难度巨大。结合患者自身情况,人民医院眼科特聘请郑大一附院卜战云主任医师现场指导、联合会诊,全面评估患者情况,制定详细手术方案,手术当日,省级外聘专家带领人民医院眼科团队顺利完整切除患



者右眼眶内肿物,患者术后恢复良好,现已平安出院。

“政府的外聘专家政策实在太好了!专家费用全部报销不说,还不用跑省级医院,享受的是一样的诊疗服务,而且费用还省了一大半还多,真好,真好!”张女士出院时激动地说。

(杨铭芸 周培培)

『晒背』流行社交网络 专家提示谨防副作用

近日,随着三伏天的到来,以“晒背”的形式养生成为网络上的热门话题,微博、抖音、小红书等有不少年轻人进行相关的分享和讨论。甚至有网友大赞其功效表示,“晒了小半个月,肉眼可见的白亮通透,可能是气血充足看起来红润,这可比水光针、皮秒来得实在的多”……此类分享,让人不得不为之心动。对此,医生提示,晒背养生需谨慎注意事项,否则将适得其反。

根据中医观点,后背部是督脉的主要循行部位,而督脉是“阳脉之海”,统领全身的阳经,主一身之阳气,所以晒后背可以起到温煦督脉的作用,从而振奋阳气。四川省第四人民医院·四川大学华西春熙医院主任医师金沈蓉表示,从中医的角度,三伏天晒背可以祛除湿气和寒气,还有一定的补肾和促进钙质吸收作用。同时,晒背能改善血液循环,对睡眠不好的人,有一定的改善睡眠质量的作用。

扬州大学附属医院中医科主任中医师刘茜介绍,晒背时,应该穿上防晒衣或者在皮肤上有所覆盖,不能直接让强烈的紫外线照射皮肤,否则很可能引发日光性皮炎。晒背前要先进食,若不吃饭,晒背出汗加上气温高,很容易低血糖,出现头晕心慌等症状。在晒太阳的过程中需及时补充水分,不可直接暴晒头部,头部属阳,晒久了会头晕、中暑、胸闷,建议打伞或者用帽子遮挡住头部。晒完后,最好在阴凉处避强风冷水,准备一件外套,等汗停了再进入空调房。若是刚晒得热火朝天,马上进入空调室内,整个阳气就会被闭阻,出现胸闷恶心呕吐,这是暑热闭阻而无出路导致。如果在晒背过程出现任何不适,都应该立即就医,防止热射病的发生。来源:光明网



夏天多吃瓜 中药不用抓

入夏以来,全国接连出现高温天气,很多人都觉得比往年更加难熬。此时吃些能清热化湿、生津止渴的瓜类,解暑效果会非常好。民间因此流传着“夏天多吃瓜,中药不用抓”的俗语。本期,《生命时报》特邀中医与营养专家,为大家介绍适合夏天吃的3种瓜。

黄瓜 北京中医药大学中医学教授李晓君介绍,黄瓜有散热、利尿等功效。黄瓜所含的多种维生素,对改善夏季“情绪中暑”也有一定的辅助作用。黄瓜肉质脆嫩、味道清甜,建议大家生吃或凉拌,这样能留住更多营养和水分,口感也更好。

丝瓜 中医认为,丝瓜性凉、味甘,夏天如有口干舌燥、小便色黄、大便干结,甚至便血、尿血等症状,均可通过食用丝瓜来调治。夏天出汗量大,适当多吃丝瓜可以帮助人体补充矿物质。丝瓜吃法多样,既可凉拌、榨汁,也可炒制、做汤,因其本身有清甜之味,所以更推荐素炒或素煮的方式。

西瓜 西瓜味甘多汁,其清热泻火的功效与中药名方“白虎汤”相似,所以又被称为“天生白虎汤”。如果觉得怎么喝水都不解渴、心情烦躁、身体乏力没胃口,可以吃上几块清甜的西瓜,不仅能缓解身体不适,还可以让心情更愉悦。从营养角度看,西瓜含有番茄红素、维生素C等多种有益健康的成分,可谓美味与营养兼得。需要注意的是,西瓜含糖量高、血糖负荷高,建议糖尿病患者每次控制在200克以内,血糖不稳定时最好不吃。来源:《生命时报》

入伏以后,骄阳似火,风扇、空调成了居家必备,恨不得把风开得越大越好,“吹风一时爽,面瘫悔断肠”同时也为面瘫的出现埋下隐患,夏季是面瘫疾病的高发季节,那么,什么是面瘫?又怎么预防和治疗呢?

面瘫常见的是周围性面瘫,又称Bell麻痹或面神经炎,为面神经管内面神经的非特异性炎症引起的周围性面肌瘫痪。一般症状是口眼歪斜,无法完成抬眉、闭眼、鼓嘴等动作。它是一种常见病、多发病,任何年龄均可发病,男女发病率相近,绝大多数为一侧性,双侧者甚少。

一、面瘫的病因

中医认为面瘫主要是因为正气不足,络脉空虚,外邪乘虚侵入面部,痹阻经气,使面部经脉失养所致。

西医认为是受风寒、病毒感染(如带状疱疹、单纯疱疹、流行性腮腺炎、巨细胞病毒等)和自主神经功能紊乱引起局部神经营养血管痉挛,导致面神经缺血水肿,使面神经受到压迫,进而形成面瘫。

二、面瘫的预防

预防面瘫,首先要注意保暖,应避开强风对面部的直接袭击,尤其是年老体弱、病后、过劳、酒后及患有高血压病、关节炎、神经痛等慢性疾病者,尽可能不要直面迎风。另外,身体虚弱者要增强体质,提高抗病能力。不同年龄、不同体质的人,气温适度的时候可选择不同锻炼项目,如散步、跑步、爬山等。多吃些韭菜、芹菜、玉米菜等高纤维蔬菜,既可增强体质,又可增强抗病能力。

三、面瘫的治疗

1、药物治疗 治疗面神经麻痹最常用的药物是B族维生素,如维生素B12或者甲钴胺、维生素B1。针对病毒感染导致的面神经炎,可以应用抗病毒的药物,如阿昔洛韦或者更昔洛韦口服。治疗面神经炎时,为了减轻面神经损伤出现的水肿,可以使用糖皮质激素,如泼尼松或者地塞米松。当面神经炎进入恢复期之后,可以进行针灸治疗,进一步促进损伤神经的恢复。

2、针刺疗法 针灸作为治疗周围性面瘫最佳治疗手段之一,可以活血通络、疏通经脉,促进面神经、面部肌肉组织吸收营养,加速排出病理产物,进而达到治疗周围性面瘫的目的。

①**普通针刺**:以面颊局部和足阳明、少阳经腧穴为主,如阳白、四白、太阳、迎香、地仓、颊车、牵正、颧髎、翳风、合谷等穴,为治疗周围性面瘫的主要针刺方式,临床应用广泛,效果显著。

②**电针**:颊车与地仓、阳白与四白各为一组,各接电极一头,以断续波刺激,通电20分钟,通电量以面部肌肉轻微跳动为度。电针宜于后期使用,急性期不宜多使用,适用于恢复期及发病时间较长者,效果显著。

③**温针灸法**:取颧髎、下关、曲池、外关、合谷等穴,行温针灸,或悬灸面部,以温经通络、调和气血,对于风寒型及正虚型,效果极佳。

④**头针**:用毫针刺法,从上向下进针,将针体迅速推进双侧顶颞前斜线、同侧颞中线及额前线,根据病情确定补泻手法,手法刺激不能过强,直接激活颅脑,改善患者神经功能障碍,配合普通针刺效果更佳。

3、艾灸疗法

艾绒燃烧产生的热量刺激体表一定的穴位,通过经络、神经、体液的传导,以激发和调动人体内在的抗病能力,气至病所,起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络,改善面瘫症状。

①**直接灸**:将艾柱直接放在穴位皮肤上施灸的一种方法,在治疗中主要取地仓、颊车、迎香、下关与足三里等穴位,以温经通络、扶正祛邪。

②**隔药饼灸**:在艾灸过程中,穴位与艾绒之间用药饼隔开,在进行隔药饼灸时可与普通针刺、头针及其他疗法相配合,联合治疗效果更为突出。

四、日常护理

1、眼部护理:急性期减少户外活动,保持眼部清洁;可佩戴眼罩或涂抹眼药膏,预防暴露性角膜炎;尽量减少用眼。

2、面部护理:注意面部保暖,避免空调、电扇直吹脸部;可对患侧进行热敷,促进局部血液循环;面肌开始恢复时,可做皱额、闭眼、耸鼻、吹口哨、鼓腮、示齿等动作,每日1-2次,每次约20分钟,直至康复。

3、饮食护理:有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度;避免坚硬的食物;尽量将食物放在健侧舌后方,细嚼慢咽;注意饭后及时漱口,保持口腔清洁。

4、心理护理:做好患者心理疏导,以良好心理状态配合治疗。炎炎夏日,一定不能贪图凉爽,而让大风吹呀吹,引发面瘫,给身心带来伤害,让我们合理取凉,清爽一夏。(县中医院康复科 张传鹏)

健康教育宣传栏