

小内镜展绝技 成功切除“大息肉”

县医院成功开展首例内镜下黏膜剥离术

近日,县人民医院内镜中心及肛肠科团队,在郑大一附院常远博士的指导下,成功开展院内首例内镜下黏膜剥离术(ESD),术后效果良好。该手术在县域内尚属首例,手术的成功开展,填补了县内该项技术空白,使该院的内镜诊断及治疗技术有了新的进步和重大突破。

据了解,患者张某(化名)因腹部不适来医院进行结肠镜检查,发现横结肠肝区有一枚息肉样隆起,大小约1.5*2.0cm,病理活检提示:绒毛-管状腺瘤伴局灶上皮中-重度非典型增生,该种病变有一定恶变几率,需尽早切除。肛肠科主治医师康晓亚立即联系专家会诊,经其他相关检查结果综合评估予以“内镜下黏膜剥离术”。目前该院内镜中心升级扩容,设备齐全,加上郑大一附院专家的技术支持,医疗技术资源充足。

1月19日,在郑大一附院常远博士的主持下,肛肠科康晓亚医师及内镜中心、麻醉室医护团队,经过40分钟的高效协作,手术顺利完成,术中近乎无出血、无穿孔、无不适,术中将病变部位一次性完整切除,目前患者恢复良好。

“ESD术作为内镜四级手术,操作技术相对复杂、步骤繁琐,较外科手术而言,创伤小,患者易耐受。可以根据病变部位、大小、形状和组织类型制定合理的个性化治疗方案,既能保证病变部位的彻底切除,又能最大限度保留正常组织及功能。”消化内科兼内镜中心主任郭振营介绍说。

今后,县人民医院将常规开展此类手术,让老百姓不出县就可以享受到省级医院同质化诊疗服务,让更多的早期消化道癌能够在内镜下一次性完全切除,免除开腹手术的痛苦,为患者带来福音! (李文雅)

搓澡搓下的“泥”到底是啥? 医生总结冬季洗澡法

“这简直是抛光,都搓反光了”“搓完之后,整个人都舒坦了”……这个冬天,搓澡文化跟着哈尔滨一起火了。很多网友一边分享搓澡后的感受,一边感慨“每次洗澡为什么都能搓下一身‘泥’?”“搓下来的到底是什么东西?”

中南大学湘雅医院皮肤科主任医师栗娟告诉“环球时报健康客户端”记者,洗澡时搓下的“泥”主要成分是皮屑、油脂、汗水、灰尘等。皮肤进行新陈代谢时,表皮更替会产生角质层脱落,皮肤附属器会排出分泌物(如油脂和汗水),这些物质与皮肤表面附着的灰尘等混合后形成垢着物,积累到一定程度就会随搓澡而掉落,也就是大家常说的“泥”。皮肤新陈代谢是持续进行的过程,因此会不断产生新的垢着物,表现为“老搓老有”,而非非真的脏。

如果皮肤清洁不到位,这些物质堆积过多,就容易引起分泌物排出受阻,或合并微生物感染,产生异味或皮肤疾病。而清洁过度,如搓澡频率过高、力度过强等,也可能造成皮肤屏障受损,导致皮肤干燥、敏感,诱发或加重湿疹、皮炎等皮肤问题。因此,皮肤清洁需要把握好频次和力度。其实,只要勤洗澡(秋冬一周2~3次,天热可以适



当增加频率),不用频繁搓洗就有助去除过多的垢着物,让皮肤保持健康状态。特别喜欢搓澡的人,频率也不要太高,一个月左右搓一次即可。建议选柔软的毛巾或其他工具,质地别太粗糙,肘部、膝盖等角质层厚的部位可以用搓澡巾,注意力度别太大,不要搓得又红又痛。身体出油少、皮肤易干燥、年龄偏大以及患有皮肤疾病的人最好不要搓澡,以免越搓越干,引发不适。来源《生命时报》

寒假期间,孩子们容易饮食不规律,吃零食及喝含糖饮料的机会增多,加上天气寒冷,主动运动的意愿降低,体重很容易上涨。

体质量指数(BMI)在正常范围内的孩子,怎么做能够快乐过寒假且不长胖呢?这份“秘诀”请收好。

1. 早饭要吃好 一份优质早餐应该包括以下几类食物:①全谷物食物,如杂粮粥、全麦面包、燕麦、玉米等;②优质蛋白,如低脂牛奶、豆制品、鱼虾、鸡蛋等;③新鲜蔬果;④优质脂肪,如原味坚果。

2. 用餐盘控制进食量 每餐食物的量以一个圆形餐盘为例,餐盘的一半是蔬菜(2~3种),另外1/4是谷薯类,1/4是蛋白质类食物。

3. 控制高能量密度食物及饮料的摄入 富含脂肪的肉类、油炸食品、膨化食品、烘焙食品、糖果、奶酪、含糖饮料及油基调味酱(如沙拉酱)等,都要少吃。

4. 少吃油,吃好油 全日烹调用油20~30克。增加优质脂肪的摄入,首选橄榄油、亚麻籽油、山茶油,还可选择双低菜籽油、大豆油、花生油等植物油。凉拌菜可选择亚麻籽油、紫苏籽油、芝麻油等。

5. 选择用油少的烹调方法 尽量采用凉拌、白灼、清蒸、煮、炖、余、急火快炒等用油少的烹调方法,不宜用油煎、油炸、红烧和爆炒的方法烹饪食物。

6. 尽量在家就餐 如果要外出就餐,首选少油、非油炸的健康食品,尽量做到食材新鲜,种类丰富,荤素搭配。

7. 适当运动,别久坐 孩子要根据自己的兴趣,选择容易坚持的游戏和运动。每天身体活动时间应大于1小时,并逐渐增加体育锻炼的强度、频率和持续时间。来源:中工网

健康教育宣传栏

睡前饮酒导致快速眼动睡眠减少

包括美国布朗大学研究人员在内的合作团队发现,睡前饮用酒精饮料不仅不会改善睡眠,反而会导致快速眼动睡眠减少。该研究小组在新一期《睡眠》杂志上描述了他们的实验结果。

快速眼动睡眠约占典型夜间睡眠的20%,是最常出现梦境的睡眠状态。尽管科学家还没弄清楚快速眼动睡眠的确切功能,但快速眼动睡眠与情绪调节、心理健康以及记忆处理和创造力有关。快速眼动睡眠的减少可能会对这方面产生不利影响。

在这项新研究中,研究人员探索了睡前饮酒对睡眠质量,特别是对快速眼动睡眠的积极或消极影响。他们招募了30名成年志愿者,让他们连续三晚在睡觉时连接大脑活动监测器。每个人都重复了两次实验,但每次睡前喝的是不同的饮料。在一次实验中,他们喝的是混合饮料;而在另一次实验中,他们喝的是酒精加同样的混合饮料。

研究团队发现,喝酒精饮料会导致三个晚上的慢波睡眠时间增加,缩短了快速眼动睡眠的持续时间。总体而言,志愿者在饮酒后能更快地入睡,但由于快速眼动周期缩短,其睡眠质量受到影响,就算睡前少量饮酒也会对睡眠质量产生不利影响。来源:人民网

一次感冒竟进ICU,今冬还要警惕暴发性心肌炎!

只是经历了一场感冒,最后却住进了ICU!近日,类似案例在多地陆续发生:湖南衡阳一位34岁女子,感冒一周后吃药和输液都未见好转,到南华大学附属第一医院就诊后考虑为暴发性心肌炎,被转入ICU抢救;湖北武汉34岁的宋女士感冒后熬夜,感觉心慌乏力,后来突发心源性休克,及时送往医院才从死神手里抢回一命;江苏一位怀有身孕的32岁李女士也是经历过一段时间咳嗽上感症状后,心脏功能急转直下,在ICU住了9天才顺利度过危险期……

“暴发性心肌炎是病毒性心肌炎中最重的一种,其特点就是起病隐匿,病情进展极为迅速,患者很快会出现心衰、严重心律失常、心源性休克等,如果发现和救治不及时,死亡风险高达80%以上。而早诊断、早救治加上主动脉内球囊反搏或体外膜肺氧合(ECMO)技术的应用可使死亡率大大降低。”北京大学人民医院心内科主任医师张海澄说,有数据显示,约4%的病毒感染可能会侵犯到心脏,我国每年约5万例暴发性心肌炎。它不只多见于儿童和青壮年人群,老年人和各个年龄段人群均可能发生。发病的关键在于心脏受到侵犯后没有充分“休息”,难以调动免疫系统抵抗病毒并完成修复,若此时继续劳累,诱发暴发性

心肌炎的风险就会大大增加。

欧洲一项统计显示,72%的暴发性心肌炎患者会呼吸困难,32%的患者发生胸痛,18%的患者出现心律失常。华中科技大学同济医学院附属同济医院统计表明,约90%的暴发性心肌炎患者因呼吸困难就诊或转诊,10%的患者因晕厥或心肺复苏后就诊或转诊。张海澄表示,暴发性心肌炎发病之初,常被感冒症状所掩盖。病毒感染后通常会表现出发热、咳嗽、咽痛、流涕、腹泻等感冒症状,一般持续1~2周。但是,感冒症状进展又快又重时,或是出现一些“特殊”症状,比如气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头昏、极度乏力、食欲明显下降等,就极有可能是病毒性心肌炎症状,一定要尽快就诊排查,以免失去最佳治疗时机。

张海澄表示,对于暴发性心肌炎来说,预防比治疗更重要。特别是在病毒性呼吸道疾病频发的冬季,我们应积极采取各类预防措施,如保持健康的生活习惯,增强免疫力;积极接种流感疫苗、勤洗手和佩戴口罩,预防病毒感染。有感冒症状期间,一定要注意休息,避免重体力劳动和不必要的熬夜,如果一两周感冒不见好转或发现有明显的“特殊”症状,务必及时就医。来源《生命时报》