

市人民医院骨科成功实施一例小切口肩袖损伤重建术

本报讯(记者孙阎河)日前,市人民医院骨科为一位53岁的女性患者实施了肩关节镜下小切口肩袖损伤重建术,成功缓解了患者的病痛。

据介绍,肩袖损伤的手术治疗包括全切开手术、关节镜辅助下半切开手术、全关节镜下手术。相对于切开手术以及半切开手术,肩关节镜手术避免了对

肩部周围血管和三角肌附着点的破坏,降低了手术对肩袖血供的再次损害。另外,肩关节镜手术视野清楚,可对肩关节内部结构进行全面检查,切口小,术后恢复快,并发症少。随着关节镜技术的进步,肩关节镜手术因其微创、效果确切、恢复快,已经成为治疗肩袖损伤的经典治疗方式。

该院骨科主任王艳波说,外伤、年龄老化、活动过度、骨骼发育异常等均可导致肩袖损伤,而肩袖损伤容易被误诊为肩周炎,延误患者治疗。所以说,肩痛不一定是肩周炎,有可能是肩袖损伤。对于急性外伤性肩袖撕裂患者或轻度的肩袖损伤可以进行保守治疗,一般经过一个月到一个半月的



合理膳食 预防癌症

随着人们生活环境和饮食结构的变化,癌症的整体发生率呈逐年上升趋势。癌症已成为严重危害人类健康的第二大杀手,因此预防癌症变得尤为重要。癌症的发生是多因素的,不当的饮食习惯有可能会增加患癌的风险,如何饮食才能预防癌症呢?

俗话说“病从口入”,癌症也不例外。“癌”字三张口,形象地告诉我们饮食与癌症的发生息息相关。合理平衡的膳食,能够预防癌症。如何做到合理膳食呢?有以下几点建议:

- 1.食物多样化、均衡化,充分摄取各种各样的食材。
- 2.主食方面,以谷类为主,不能只吃精制米面,要增加全谷物、粗杂粮的摄入,从而增加纤维素的摄入。
- 3.多吃蔬菜水果,每天摄入一定量的蔬菜和水果,基本可满足身体对维生素的需求。
- 4.多食奶类和大豆,奶类含有丰富的钙,大豆或豆制品富含优质蛋白,建议每天摄入500克奶。
- 5.适量吃鱼、蛋和禽类的肉,少吃红肉;要吃新鲜的肉类,尽量少吃加工过的非新鲜肉类。
- 6.尽量选择蒸、煮的烹饪方式,避免油炸、烧烤等烹饪方式,因为油脂的参与,高温下会产生有害致癌物。
- 7.少盐少油,控制精糖的摄入。
- 8.少吃或不吃腌制的菜或肉,因为腌制的食物中含有较多的致癌物。
- 9.不饮酒或限制饮酒。
- 10.规律饮食、足量饮水。

(作者系焦作市第二人民医院郝娜娜)

如何缓解化疗患者便秘

便秘是指排便次数减少,每2~3天或更长时间1次,无规律性,大便干结,常伴排便困难,是癌症化疗患者常见并发症之一。

那么,如何预防、缓解便秘?

- 1.合理的饮食。在病情允许的情况下,适当增加富含纤维素的摄入,如新鲜的蔬菜、水果、粗粮、豆类等,禁食辛辣、刺激性食物。适当多饮水,饮水量在2000~2500ml。可以采用少量多次法,即每次每次的饮水、饮水量,增加次数,也可以用带有酸味的果汁等来代替水,以减少恶心想吐。
- 2.养成良好排便习惯。每日早晨空腹饮水后或早餐后无论有无便意,都应用力做排便动作,反复多次,增加排便肌肉的力量和协调性,促进粪便顺利排出。
- 3.适当活动。适当的有氧锻炼,不仅可增强体质,增加肠蠕动,促进排便,还有助于促进食欲,但要量力而行。
- 4.腹部按摩。在病情允许的情况下,仰卧、曲膝、放松腹肌,可主动或被动操作,将一手掌放在肚脐正上方,拇指及四指指腹从右至左沿结肠走向顺时针按摩,按压时呼气,放松时吸气,以上按摩每日5~10分钟,以促进肠蠕动。每日1~2次,最好在晨起前按摩,也可在排便前20分钟按摩。
- 5.必要时在医生的指导下使用辅助排便的药物。多数化疗患者通过前面所列方法就可以改善便秘;如果无效,可在医生的指导下使用辅助排便的药物,未在医生指导下长期使用通便药是不可取的方法,因为滥用通便药很容易引发肠扩张和损害肠功能。

(作者系焦作市人民医院肿瘤内科魏祯瑶)

长期口臭+莫名消瘦竟是胃癌在作祟 这些预防措施要知道

口臭是一件令人非常尴尬的事,引起口臭的原因很多,常见的有长期不注意口腔卫生、蛀牙,还有一些口腔疾病也会导致口臭,但如果是长期口臭并且伴有莫名消瘦和腹胀等不适症状时,可能是胃癌悄悄“找上门”。

60岁的李大爷有口臭已经近20余年,平时也非常注重口腔卫生,但口臭就是不见好转,直到半年前出现胃胀、食欲不振和体重下降,并伴有上腹部的症状后,才在家人的催促下到当地医院作了全面检查。检查结果显示,李大爷患了胃癌,且幽门螺杆菌严重超标。幸运的是,影像学结合病理检查显示,李大爷的肿瘤分期相对较早,也没有远处转移,可以进行手术切除。李大爷的胃癌或许与感染幽门螺杆菌有关。幽门螺杆菌(简称HP)是寄生在人类胃黏膜上的一种螺旋杆菌,这种病菌不仅会在胃部出现,还可寄生在牙齿菌斑上,同时还会分泌出带有臭味的碳化物,造成顽固性口臭出现,感染幽门螺杆菌后,如果长期不治疗,少数患者会演变成胃癌。

在临床中,长期口臭最终发展成胃癌的患者都有一些异常的表现,如果在口臭的同时,还伴随以下几种症状,就需要引起重视了。

- 一、明显消瘦、贫血。二、嗝气、腹胀、食欲减退。三、呕血、黑便、大便潜血阳性。四、腹部出现固定的包块。

上述4种情况不一定同时存在,只要出现其中之一,特别是出现在40岁以上的身上需要警惕,要及时到医院进行胃癌筛查。

幽门螺杆菌在胃癌变初期起到助推作用,而防治胃癌的最佳时期也是在胃癌变变的第一阶段,做好以下4个方面能够预防幽门螺杆菌,有效阻止癌前病变的发生。

- 1.分餐,使用公筷、公勺。如果家庭成员中有人感染幽门螺杆菌,一定要分餐,并使用公筷、公勺,不要相互夹菜,餐具定期煮沸消毒20分钟。
- 2.不吃生食或过烫的食物。蔬菜、瓜果要洗净或削皮,不吃生冷的食物,不喝生冷水;少吃大烫和辛辣的食物,会刺激胃黏膜,降低其抵抗力,为幽门螺杆菌的入侵创造条件。
- 3.不要对口喂饭。老一辈及部分家长,喜欢对口对孩子喂饭,或将食物嚼碎后再喂,这样会将大人口腔内、肠胃里的幽门螺杆菌传染给孩子。
- 4.定期检测幽门螺杆菌。到医院体检时可通过胃镜和碳13尿素呼气实验两种方式有效检测幽门螺杆菌,一旦确诊,尽快找专科医生进行治疗。目前,推荐铋剂四联(PPI+铋剂+2种抗生素)作为治疗幽门螺杆菌的主要方案。(作者系河南省肿瘤医院普外科科雷)

中华医学会神经病学分会第十三次全国神经遗传学和神经肌肉病学术会议举行 市人民医院吕海东受邀参加并发言

本报讯(记者孙阎河)日前,中华医学会神经病学分会第十三次全国神经遗传学和神经肌肉病学术会议在线上举行,市人民医院神经内科主任、主任医师吕海东受邀参加会议并进行发言。

此次会议是我国神经遗传和神经肌肉病专业最高级别的全国学术会议,来自国内各大医院的神经遗传和神经肌肉病专家教授线上云集,分别就各种神经遗传病和神经肌肉病的基础研究及临床诊治新进展进行为期两天的学术讲座和临床病例讨论。吕海东作为中华医学会神经病学分会神经肌肉病学组委员、河南省神经病学分会常务委员、河南省医师协会神经内科分会常务委员、河南省医学会神经遗传学分会常务委员、河南省神经病学分会常务委员、河南省神经内科分会常务委员,是唯一一个在本次大会上发言的地市级医院专家。

神经肌肉病和神经遗传病都是临床上的疑难罕见病,市人民

2022年提高抗菌药物认识周 市人民医院开展宣传咨询活动

本报讯(记者孙阎河)为积极应对微生物耐药带来的挑战,提高社会公众对细菌耐药的认识,遏制微生物耐药发展与蔓延,减少抗菌药物不必要的使用,日前,市人民医院在门诊大厅开展“2022年提高抗菌药物认识周”宣传咨询活动。

抗菌药物,即抗感染药物,是杀灭或者抑制微生物生长或繁殖的药物,包括抗菌药物、抗病毒药物、抗滴虫原虫药物、抗支原体衣原体立克次体药物、抗寄生虫药物等。而滥用抗菌药物可能会产生副作用,并产生耐药性,若不及时有效管理,就会行生出“超级细菌”,使感染变得越来越难治疗或无法治疗,严重影响

身边提示

冬季谨防主动脉夹层

本报记者 朱传胜

冬季是心血管疾病的多发季,被称为人体内“不定时炸弹”的心血管疾病——主动脉夹层,也进入高发期。为此,河南理工大学第一附属医院副院长、心脏多学科诊疗团队带头人张建卿提醒,近年来,主动脉夹层发病呈年轻化趋势,如果在冬季出现剧烈的胸痛、背痛,一定要及时就医,以免延误治疗。

张建卿介绍,前不久,武陟县一位患者凌晨突然发生胸部剧烈撕裂样疼痛,被家人紧急送到当地医院就诊,经诊断医生怀疑为主动脉夹层。转至河南理工大学第一附属医院后,经主动脉CTA检查,这位患者被确诊为急性A型主动脉夹层。随后,经过10个小时的紧急手术,才把患者从死亡线上拉了回来。

“主动脉是人体最粗的一根动脉,从心脏的左心室发出,向上、向左、再向下,像一根弓状的管道,沿脊柱下行,并在胸腔和腹腔内分出很多分支,向全身各处输送血液。正常情况下,主动脉夹层内、中、外三层。”张建卿解释,主动脉夹层是指血管内膜出现裂口,血液从主动脉内膜裂口处进入主动脉内膜及内层下层,使内层及内层下层从主动脉壁分离并沿主动脉长轴方向扩展,将主动脉壁撕裂成真假两个分离的腔。通俗地讲,主动脉夹层就是血管“劈”了,若不及时救治,血流或会冲破外壁,造成大出血、休克,死亡就是一瞬间的事。

张建卿指出,心肌梗死患者的胸痛是持久而剧烈,呈逐渐加剧态势,而急性主动脉夹层患者的胸痛症状一出现即达到顶峰,这种疼痛往往不会缓解。除胸痛外,患者还会有其他的临床表现,如胸闷、气短、腹部疼痛和心血管系统异常的患者会出现恶心、呕吐、呼吸困

浅谈肺部结节

近年来,随着医学影像检查技术的不断提高,很多肺部细微、早期病变易被发现,最常发现的就是肺结节,其中确有部分肺结节是早期肺癌。有研究表明,这些被动发现的早期肺癌,绝大部分患者通过手术等方式即可治疗疾病,故早期肺癌的发现有着非常重要的临床意义。然而,肺结节又不完全等同于早期肺癌,目前绝大多数人甚至是非相关专业的医生对肺结节缺乏正确的认识,一旦发现肺结节,往往错误地认为它就是肺癌,引起过度恐慌甚至过度治疗,极大地影响了患者及其家人的身心健康和生活质量。本文依托中华医学会《肺癌的临床诊断指南》(2022年版)(以下简称《指南》),旨在说明肺结节的分类、形成及处理方法,提高对肺结节的正确认识。

肺结节分为实性结节和亚实性结节。亚实性结节又分为部分实性结节(混合磨玻璃结节)和纯磨玻璃结节。

大小:≤5mm为微小结节,5~10mm为小结节,10~30mm为结节,≥30mm为肿块。这里主要介绍肺结节。

实性结节可能为:良性肉芽肿、瘢痕、肺内淋巴结、早期原发性肺恶性肿瘤、转移瘤,前三项均为良性病变。

部分实性结节:炎症、局部出血、污染等良性结节及早期恶性肿瘤。

磨玻璃结节:炎症、出血、纤维化;非典型腺癌样增生(癌前病变)、原位癌、微浸润或浸润型肺癌,如病灶较小,以前两者为主。

有研究显示,部分实性结节的恶性可能最高,达63%;纯磨玻璃结节次之,达18%;实性结节的恶性可能最小,只有7%。

绝大多数肺结节首次发现较小,影像学表现多无特征性,除非有典型的恶性征象或其他检查明确提示恶性外,目前多采用动态观察,即复查。《指南》推荐采用多层螺旋CT(16排以上)低剂量检查(LDCT),用薄层图像(层厚≤1.5mm)阅片,具体为:≤5mm的(部分)实性结节或<8mm的非实性结节,半年后复查;≥5mm(部分)实性结节或≥8mm非实性结节,3个月后首次复查;无法排除非肿瘤的结节,先抗炎治疗或随访,一个月后复查。

以上为单发结节的复查方法,对于多发结节的随访频率应基于最大/最可疑的结节进行评估。

《指南》推荐在≥45岁的人群中开展肺癌筛查,也有研究认为筛查可提前到≥35岁。个人认为,如为高危人群,首次CT筛查年龄可适当提前。多项研究表明,免疫分子标志物(肿瘤标志物)、功能性影像检查(如PET-CT)准确性不高,可以作为参考。

(作者系焦作市人民医院CT室万书友)

聊聊槟榔那些事儿

上个世纪80年代以来,随着经济的发展,海南等地的槟榔产业规模逐渐扩大,槟榔开始走向全国蔓延。河南省不是槟榔的主要消费地区,由于是人口大省,人口流动性大,与周边各省市联系密切,近年来,槟榔已进入全省各大商超及社区便利店,咀嚼槟榔的人群在不断扩大。

多项研究显示,槟榔中含有的槟榔碱以及其他活性成分对人体多种细胞有细胞毒性、遗传毒性和致畸作用。咀嚼槟榔不仅可以诱发口腔癌,还能引起或加重哮喘、II型糖尿病和心肌梗死等疾病。此外,槟榔较硬,咀嚼时容易对口腔黏膜造成机械损伤。2012年,世界卫生组织把槟榔列入与烟草一样的二级致癌物(肿瘤标志物)。所谓一级致癌物,是指对人体有明确致癌性的物质或混合物,除了槟榔外,还有砒霜、石棉、甲醛、酒精、烟草等。国家食品药品监督管理总局在2017年公布致癌物清单时,已将槟榔列入一级致癌物。

这一系列的消息都旨在告诫人们——槟榔有害健康。为了自己与家人的健康和幸福,我们要对槟榔说不。

(作者系郑州市口腔医院特诊科于彩莉)

赵佳浩：26岁小伙已献血11次

赵佳浩

赵佳浩今年26岁,虽然年龄不大,却已经是无偿献血道路上的一员“老将”。12月7日上午,在位于市人民路与塔南路交叉口东北角的人民路爱心献血屋里,他神情淡定,又一次参加无偿献血。“我已经参加无偿献血11次了,早已把无偿献血当成了一种习惯。”他说。

从过完18岁生日至今,赵佳浩已经参加无偿献血11次。第一次参加无偿献血的情形,他仍记忆犹新。那时他刚参加完高考,内心有一个强烈的愿望:参加志愿活动,为社会奉献自己的力量。

了解到可以参加无偿献血后,他来到人民路爱心献血屋,参加第一次献血。“当时内心非常激动,身体没有不适,用这种方式纪念自己的成长,很有意义。”他说。之后,除了在外地参军入伍的两年,一年两次参加无偿献血,从未间断过。最近这几年,在他的带动下,身边不少同学、朋友也参加了无偿献血。

如今,赵佳浩把无偿献血当成生活的一部分,每隔半年准时参加。人民路爱心献血屋、东方红广场爱心献血屋,都多次留下了他的身影。每次参加无偿献血,他总会认真对待,并在参加无偿献血前调整自己的饮食,使身体指标达到最佳状态,捐献出合格的血液。

赵佳浩十分阳光、帅气、自信。他说,无偿献血是一件很有意义的事情,既然认准了这件事,就要坚持做下去,尽自己最大的力量帮助更多人。以后的献血路上,还要用实际行动带动更多人参与进来,让点滴爱心汇聚成暖流。

本报记者 梁智玲 文/图

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(塔南路文化中心南侧)	周一至周五	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县文苑街)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县文苑街)	周一至周五	15003911823
市中心献血站	周一至周五	2865616 2865617

全血献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(塔南路文化中心南侧)	周一至周日	3933317 18339102035
人民路爱心献血屋(塔南路文化中心南侧)	周一至周日	18339102037
博爱县爱心献血屋(博爱县文苑街)	周一至周五	18339102038
修武县献血站(采血车)	每月6-15日	18339102036
温县县公共图书馆(采血车)	每月16-31日	18339102036
武陟县爱心献血屋(武陟县文苑街)	周一至周五	15003911823
沁阳市广场(采血车)	每月1-15日	18339102039
孟州新中医院门诊(采血车)	每月16-31日	18339102039

如果您距上次献血已满6个月,欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血,感谢您的参与!