

市医学会疝与腹壁外科学组一届四次学术年会暨第四届疝外科高峰论坛举行

本报讯(记者朱传胜)为进一步推广疝与腹壁外科的新理论、新知识、新技术,有力推动我市疝与腹壁外科事业发展,8月27日,市医学会疝与腹壁外科学组一届四次学术年会暨市第四届疝外科高峰论坛在焦煤中央医院门诊综合大楼会议室举行。焦煤中央医院副院长李景光到会祝贺并致辞。大会由市医学会疝与腹壁外科学组组长、焦煤中央医院普外二区副主任王晓明主持。

这是一场线上与线下相结合的学术会议。会上,中国医师协会外科医师分会疝与腹壁外科医师委员会候任主委、中华医

学会外科学分会疝与腹壁外科学组副组长、大中华腹腔镜外科学院院长、上海瑞金医院李健文教授,中国医师协会外科医师分会疝与腹壁外科青年学组组长、北京朝阳医院副院长王明刚教授分别通过线上视频方式向大会致辞并进行了学术交流。此外,河南省人民医院张辉教授、洛阳中心医院雷霆教授、郑州中心医院高磊教授等6位省内知名疝外科专家受邀出席,并在大会上进行了精彩的学术讲座和手术演示,获得参会人员的一致好评。

会上,安排了5台疝病手术直播。通过大屏幕,参会者如同



会议现场。本报记者朱传胜摄

身临手术室现场,对所开展的每一台手术进行全程观摩。

大家分别就疝外科领域的热点难点问题、手术技巧方面以及DIP背景下疝外科的发展与

应对等焦点问题进行了深入交流,规范和提高了我市疝外科医生的理论与技术水平,极大地推动了市疝外科事业的发展,最终让广大老百姓受益。

市医学会泌尿外科专业委员会第三届四次次会议举行

本报讯(记者朱传胜)8月27日,市医学会泌尿外科专业委员会第三届四次次会议在焦煤中央医院五楼会议室成功举行。省人民医院泌尿外科主任单磊、新乡医学院第一附属医院泌尿外科一病区主任张会清、省肿瘤医院泌尿外科副主任杨铁军受邀出席,并与我市

泌尿外科专家共同研讨泌尿外科前沿技术。焦煤中央医院副院长崔自刚到会祝贺并致辞,会议由市泌尿外科专业委员会主任委员、焦煤中央医院泌尿外科主任赵永体主持。

会上,单磊、张会清、杨铁军分别作了《转移性前列腺癌临床治疗选择及最新研究进

展》《泌外有新、精益求精——一次性电子内窥镜的应用》《腹腔镜下前列腺癌根治术经验分享》专题报告。

我市泌尿外科青年医师分别就各自准备的课题与参会人员进行了学术交流,这是此次会议的一大亮点与创新。来自该院泌尿外科的董

山峰与参会人员分享交流了一次性电子输尿管软镜的应用体会。

此次会议,学术氛围浓厚,思维火花碰撞,促进了学术交流,增进了各级医院泌尿外科专业人员的交流了解,有力地推动了市泌尿外科领域的创新和发展。

年轻人也要预防糖尿病

本报记者 孙阎河

日前,一位年轻的糖尿病患者致电本报热线,询问他为什么年纪轻轻就患糖尿病,这病不是应该是中老年人患的吗?是不是他平时吃糖太多了?对此,记者走访了市人民医院健康管理中心主任王艳霞。她说,近年来,糖尿病年轻化的趋势越发明显。

王艳霞强调,糖尿病是由遗传和环境因素共同引起的一组以高血糖为特征的临床综合征,是一种代谢性疾病,特征是血糖高。很多人都会觉得,患糖尿病就是因为吃糖太多,其实这种说法不科学,因为此糖非彼糖。糖也叫碳水化合物,多糖(大米、面粉、土豆等)、双糖(蔗糖、麦芽糖、乳糖等)、单

糖(葡萄糖和果糖)都属于糖。人体50%以上的能量是糖类物质提供的,糖还参与人体多种重要的生命活动,对调节人体的生理功能具有非常重要的意义。总而言之,人们的身体一天都离不开糖。其中,单糖和双糖属于“简单糖”,食用后能快速被人体吸收,使血糖显著升高;多糖会先在肠道消化分解为葡萄糖,再缓慢吸收入血。也就是说,不论是甜食,米饭、面条、水果、奶制品等食物都会造成血糖升高。当然,患糖尿病与是否吃这些糖类食物太多无太大的关系,患糖尿病是因为人体内的胰岛素分泌不足或作用缺陷导致的。

王艳霞说,虽然糖尿病有

不同类型,但Ⅱ型糖尿病是患病人数最多的一种,占整体患者的90%以上。无论男女老少,都容易成为Ⅱ型糖尿病的下一个目标,特别是有糖尿病家族史的人群,超重人群或腹型肥胖人群,有爱吃甜食、爱喝含糖饮料、经常久坐、缺乏运动等不良生活习惯的人群,都是易患糖尿病的人群。糖尿病的典型症状可以概括为“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减少。除了“三多一少”外,早期的糖尿病患者往往还会出现皮肤干燥瘙痒、肢体麻木、经常疲倦乏力、伤口愈合慢等症状,当经常出现上述一两种症状时,就要去体检,测一下血糖,排除或确诊糖尿病。

王艳霞提醒,想要预防糖尿病,人们要注意早期筛查和提前预防:一是健康饮食。日常生活中,多选择新鲜的全谷物、水果、蔬菜,尽量少吃高热量、高糖、高脂、低膳食纤维的食物以及各种包装、加工食品。二是适量运动。长期血糖过高的人群最好每天都保持一定的活动量,即便每天坚持步行20分钟,对控制血糖有好处。三是控制体重。体质指数控制在18.5kg/m²~23.9kg/m²之间,男性腰围要小于90cm,女性腰围要小于85cm。四是定期体检。普通人群,建议每年进行一次空腹血糖检查,而糖尿病高危人群,则需要每半年检查一次。



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

贴秋膘 除秋燥 解秋乏 防悲秋

本报记者 孙阎河

一场秋雨一层寒。昨日,到市中医院肺肾糖尿病科采访,与该科主任张春雷聊天时,不知不觉就聊到了秋天养生的话题。张春雷说,秋天养生,要注意贴秋膘、除秋燥、解秋乏、防悲秋几个方面。

说到贴秋膘,张春雷解释,夏季高温,许多人都“喜夏”,食欲减退、无精打采。秋天天气逐渐凉爽,胃口也好了。所以,从养生的角度来说,需要适当地增加营养,不但将夏季丢失的营养补回来,还要积蓄一些

能量来应对冬天的消耗,这就是所谓的贴秋膘。不过,贴秋膘也不能盲目,需要根据实际身体状况,以免虚不受补或进补过量。另外,贴秋膘要循序渐进,夏季人们常进冷食,脾胃功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,容易出现厌食、腹泻等症状。因此,秋天进补先补充一些有营养、易消化的食物,给肠胃一个调整适应期;要多吃“甘酸”,少食“辛辣”。

提到除秋燥,张春雷说,要想除秋燥就要注意滋阴润肺。秋季虽然天气凉爽,但空气干燥,这时容易导致人体津液损失严重,造成肺火虚旺。而人的肺喜湿润恶燥,被称为“娇脏”。因此,秋天要多吃滋阴养肺的食物,以抵挡秋天肃杀之气给肺部带来的伤害,比如梨、葡萄、莲藕、百合、石榴、萝卜、芹菜等,能够起到滋润肺脏、降燥解渴的作用。另外,一些手脚冰凉,容易腹泻、腹痛,脾胃虚弱的人群,需要

在医生的指导下进行调理。

对于秋乏,张春雷表示,人们日常讲的“春困秋乏”是有一定医学道理的。漫长的夏季,人体在高温中消耗比较大,到了秋天,温度适宜,人们感觉十分清爽,往往需要通过睡眠来补充体力,这其实也是一种人体的自我修复。但是,如果这种自我修复时间太长或者状态明显,对于上班族来说,就影响较大。因此,如果想解秋乏,需要通过早睡早起、配合午休的方式来弥补精

力不足,并且还要进行适度的有氧运动来缓解身心两方面的疲惫。

谈到防悲秋,张春雷说,中医认为,秋内应于肺,肺在志为悲,悲则气消,肺气虚而导致机体对不良刺激的耐受度下降,容易产生悲秋情绪。所以,悲秋情绪的产生,既有生理方面的,也有心理方面的。要想不去悲秋,除了按照上面说的适时调理身体外,还要多进行户外活动、登高望远、开怀畅笑。