

常州首例“双镜合一” 武进中医医院微创成功摘除食管肿瘤

近日，武进中医医院胸外科与消化科、胃镜室、麻醉科、手术室等多科室专家强强联手，密切配合，成功为一名患有食管大肿瘤的患者实施了常州首例胃镜、胸腔镜“双镜联合”下的食管肿瘤切除术，最大限度降低了手术创伤，保障患者术后生活质量。

前阶段，62岁的邱阿姨因为偶尔有吞咽困难、晚上也有点胸闷等问题，来到武进中医医院胸外科就诊。常规胸部CT检查发现其有纵隔占位，随后完善了增强CT和超声胃镜，两项检查提示，邱阿姨长了一个6×2.5厘米的食管平滑肌瘤，良性可能性大。

食管平滑肌瘤的治疗方式主要有开胸手术、胸腔镜下手术以及内镜下切除三种方式。肿物越大，剔除的过程就越复杂。面对邱阿姨这样较大的肿瘤，如果采取胃镜手术，虽能够将肿瘤游离，但创口有限，游离后取出困难。如果采取开胸手术，创伤大，恢复慢，且并发症多，对心肺等功能影响较大。如果采取胸腔镜手术，即从食管腔外入手，将平滑肌瘤从食管黏膜下剥离，虽然是一种微创手术，但仍可能损伤食管黏膜，引发食管瘘、胸腔积液、胸腔和纵隔感染等严重并发症。

怎样才能完整切除肿瘤的同时，又尽可能缩短手术时间，减少手术创伤，避免并发症，让患者少遭罪呢？武进中医医院胸外科特邀专家、主任医师王中林带领专家们激烈探讨，寻找最佳方案。经过慎重考虑，决定由胸外科联合消化科、胃镜室、麻醉科、手术室等多科室，开展胃镜联合胸腔镜下食管肿瘤切除术。手术首先在胃镜下将肿瘤周围正常的黏膜、肌层分离开，将肿瘤完整剥离下来，较好地保留黏膜的完整性。紧接着，实施胸腔镜手术，在胸腔内食道上下切个

小口子将肿瘤完整剔除。手术历时2个多小时，术后，邱阿姨精神状态很好，很快恢复了健康，康复出院。

“双镜合一，就是将消化科的胃镜和胸外科的胸腔镜联合，优势互补，把肿瘤完整地、比较安全地在直视情况下切除，将各自的微创优势发挥到极致。既保证了食管肿瘤的完整切除，又大大缩短手术操作时间，降低了手术风险和对患者身体的损伤，让患者恢复得更快，显著提高术后生活质量。”王中林说道。

食管平滑肌瘤是一种食管常见的良性病变，生长缓慢，早期多数无明显症状。当中晚期肿瘤生长到足够大时，会有吞咽困难、烧心和胸骨后疼痛等症状，也可伴有上腹部不适、反酸、嗝气及食欲不振等。诊断主要通过几项辅助检查，包括胸部CT、食管造影、电子胃镜、超声胃镜等。专家提醒，食道平滑肌瘤虽是一种良性肿瘤，但患病后也需要进行定期复查，观察病情进展。没有任何异常症状且肌层较小的病灶无需手术，定期随访即可。若病灶较大，尤其伴有症状的患者，建议及时到专科就诊，接受手术治疗。



王中林 武进中医医院胸外科特邀专家、主任医师、副教授、硕士研究生导师。常州市第一人民医院胸外科原主任，江苏省胸外科学会纵隔学组副组长、江苏省肿瘤学会肺癌学组委员、常州市心胸血管外科学会副主任委员、江苏省抗癌协会肿瘤微创治疗专业委员会副主任委员、常州市医疗事故技术鉴定专家库成员、中国内镜医师协会胸外科内镜与微创专业委员会理事。擅长肺部微小结节的诊治，胸部微创手术，如肺癌根治、肺叶切除、肺段切除、食管癌根治、纵膈肿瘤切除、贲门癌根治等手术。多次参加国际学术交流，先后发表省级以上论文20余篇，获常州市科技进步奖二、三、四等奖各一次，常州市新技术引进二等奖一次。

专家门诊时间：周四全天



扫码关注武进中医医院
微信公众号

“防猝死套餐”走红

专家表示：没有科学依据

备好辅酶 Q₁₀、鱼油、叶黄素、维生素 D₃ 等保健品，就能防猝死？近日，这个所谓的“防猝死套餐”在网络上走红。真的有用？对此，专家表示，这种混合搭配不具科学依据，切勿盲目跟风。预防猝死应坚持规律作息、健康饮食等。

“防猝死套餐”：
没有相关科学依据

随着现代化城市生活方式的转变和节奏的明显加快，不少年轻人存在营养过剩、过量饮酒、过度娱乐、久坐办公、运动减少、熬夜、加班加点等问题，这些不良生活方式容易造成肥胖、高脂血症、糖尿病、痛风等基础疾病，进而导致心脑血管疾病多发。此外，一些年轻人长期处于高度紧张的精神状态。这些都是中青年发生猝死的重要诱因。也因此，一些人四处寻求缓解改善的药方。

中国医学科学院药物研究所研究员吴松表示，把这几样凑在一起命名为“防猝死套餐”，是不正确的，因为猝死是



疾病的一种，而保健食品本身不具有治疗或预防的临床作用，可以食用但只能作为保健辅助。辅酶 Q₁₀、鱼油、叶黄素、维生素 D₃ 等的作用各不相同，把它们混合搭配也不具备科学依据。保健食品适用于特定人群，但不适合全民食用，更不能以治疗疾病为目的进行食用。

预防猝死关键：
保持良好的生活方式

猝死不分年龄，人人都应时刻保持警惕。预防猝死的关键不在于吃保健品，保持良好的生活方式才是关键。

要避免过度疲劳和精神紧张，注意一些亚健康状态的危险信号，及时纠正不良的工作和生活状态。如要保持情绪稳定，生活中应少生气、避免过

喜、过悲、惊吓等剧烈的情绪波动。听音乐、读书、修剪花草、冥想等方式，有利于放松紧绷的情绪。避免过劳，无论多忙，都应该懂得适时放松休息，如尽量养成午间闭目养神 15~30 分钟的好习惯。在参加剧烈运动或比赛前应充分热身，运动量不宜过大，锻炼要循序渐进，适时补充水分和能量。

要注意定期体检，尤其是有心血管病家族史的，发现问题及时咨询专业医生，避免盲目从网络获取错误信息。

对于已存在高血压、冠心病等基础疾病的患者，更应重视按医嘱规范服药，定期找医生随访。平衡膳食营养、控制好体重，同时按医生建议的运动方式及运动量科学锻炼，避免盲目运动或静坐不动两个极端。
(东南网)

长痘是因为吃辣椒？

你一直都冤枉它了

皮肤长痘是让人很恼火的一件事，不抠吧看着闹心，抠破了还容易留疤，左右对颜值都是很大的伤害。不知道你有没有在饭桌上听过这样的说法：“我最近脸上爆痘了，可不能吃辣，吃完啊，又得长。”这时候你心里可能会有个疑问：吃辣为什么会会长痘？这吃辣跟长痘之间到底有没有关系？

其实，吃辣和长痘之间并没有什么联系，反而有研究指出，辣椒里的辣椒素对治疗痤疮有好处。并且，在最新修订的 2019 版《中国痤疮治疗指南》里也没提到不吃辣能预防痤疮，只是说：限制高糖和油腻饮食及奶制品，尤其是脱脂牛奶的摄入，适当控制体重、

规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。

说到这里，您可能又会有疑问：“那为什么每次吃完辣的东西，脸上的痘痘都会马上蹦出来？”这是因为，吃辣会让本来不太明显的痘痘因为“辣”的刺激变得更红，看起来也就更明显一些。而且，红油火锅、水煮肉片、辣子鸡丁等，这些比较辣的食物往往都会伴随着高糖高脂。这些所有因素综合起来，才是皮肤爆痘的主要原因。

所以啊，下次可不要把长痘怪给辣椒了，少吃一些油腻、高糖分的食物，养成规律的作息习惯，才是防止爆痘的关键。
(科普中国)

