

健康工作室主办 每周一、周三出版 本版编辑:任晓雯 联系电话:13949382859 Email:ny_xw@01ny.cn

如何防治胆石症

本报记者 任晓雯 通讯员 渠建东

本期客座专家: 南阳医专第一附属医院腔镜外科中心主任 贾廷印

胆结石好发于中老年人,女性比男性高2-3倍。目前青年人患胆结石的人数也不断呈上升趋势。那么,如何防止胆石症?

南阳医专第一附属医院腔镜外科中心主任贾廷印介绍说,不良饮食习惯,长期不吃早餐,空腹时间长,胆汁分泌减少或在胆囊中沉积,久而久之,易形成胆结石。久坐,长期高脂、高糖饮食可致胆固醇升高,容易产生胆结石。长期饮酒可导致肝纤维化、肝硬化、脂肪肝等病变,使胆汁排出受阻。

胆结石患者早期常有上腹、右上腹钝痛和沉重感,还伴有腰、背及右肩酸胀,常因嗝气而自以为或被误诊患了胃病、心绞痛、冠心病。在

吃高脂或油腻食物后,以上症状容易发生或加重。急性发作时,患者会出现右上腹或上腹部疼痛,伴有恶心、呕吐,甚至发热、黄疸等表现。慢性胆囊炎患者会出现右上腹钝痛或不快感,表现为时好时坏,在症状缓解时可无任何症状,如同常人。

胆结石危害大,除了可诱发急性、慢性胆囊炎,还可诱发急性胰腺炎、狭窄性十二指肠乳头炎、胆管结石、胆囊坏疽穿孔、胆汁性腹膜炎、胆肠瘘,有的可发展为胆囊癌。但胆结石一般不会自行消失,在排石过程中易发生结石排入胆总管而导致梗阻性黄疸,引发急性胆管炎或急性坏死性胰腺炎等并发症。因此药物溶石、排石方法远不如手术切除疗效确切。目前治疗胆结石比较先进的技术为采取腹腔镜手术切除胆囊。与传统的开腹手术相比,腹腔镜

手术具有手术创伤小、不需缝线、住院时间短(手术1-2天即可出院),亦不受结石多少、大小、年龄、体型的限制等优势。

预防胆结石两要点: 合理饮食:饮食要荤素搭配,粗细搭配,增加食物中纤维成分,提倡适当吃植物油,不吃或少吃胆固醇含量高的食物。忌酗酒。提倡早饱,切忌早晨不吃早饭。积极预防胆道寄生虫感染。

调整性情:长期家庭不和睦、心情不畅易引发或加重此病,因此要尽量做到心胸开阔,保持心情舒畅。

南阳医专(原南阳卫校)附院协办 全国百姓放心示范医院 河南省消费者放心医院 腔镜外科中心电话:13937735658

泌尿系结石的微创治疗

南阳市中心医院泌尿外科主任 李鹏

泌尿系结石包括肾、输尿管、膀胱和尿道结石,是泌尿系统的常见病。根据病史、体检及辅助检查,包括超声、X线造影和CT检查等,诊断往往并不困难。但治疗方案因人而异。

微创治疗适用于直径小于0.6厘米的小结石;体外冲击波碎石可以治疗直径在2.5厘米以下的肾结石,对于输尿管上段结石亦可试行体外碎石。传统的开刀手术因其损伤大、并发症多、风险高,现在临床已不常用,多被先进的腔内碎石手术所取代。

腔内碎石手术包括经皮肾镜碎石术、输尿管肾镜碎石术、膀胱尿道镜碎石术,也涵盖经腹腔镜腔内碎石术等,统称泌尿系结石的微创治疗。由

上述腔镜配以气压弹道碎石机、超声碎石机以及更先进的激光碎石机,可以治疗大部分泌尿系结石。对于残留的肾脏小结石,结合体外冲击波碎石治疗效果可接近100%。更因为这种技术创伤小,有的近乎无创,所以一经用于临床,立即受到广大患者的推崇和好评,我院收治的泌尿系结石病人,现已全部采用微创碎石治疗。

相关链接:李鹏,主任医师,中华医学会河南省泌尿专业委员会委员,省器官移植专业委员会委员,省微创泌尿外科专业委员会副组长,泌尿外科专业委员会主任委员。从事泌尿外科工作20多年,经验丰富,擅长泌尿微创外科各种腔镜膀胱尿道镜、输尿管肾镜、经皮肾镜、腹腔镜等的治疗以及肾移植、肿瘤根治等,是我市该专业的学科带头人。坐诊时间每周三上午 电话:63200099

国际肛肠新技术——PPH

南阳医专二附院肛肠科主任 刘国军

PPH即无痛痔根治术,又称吻合器痔上黏膜环切术,是运用吻合器治疗环状脱垂痔的新技术。

这一技术的原理是:保留肛垫,将部分内痔及痔上黏膜、黏膜下组织环状切除,瞬间吻合。既阻断了痔的血液供应,又将痔脱肛组织悬吊固定,将病理状态的肛管直肠恢复到正常的解剖状态。手术特点:全程无痛,在直肠与肛管的交界上约4cm处的无痛区进行治疗,特别适合对疼痛敏感的中老年患者。放心高效:肛垫具有精细排便的功能,PPH手术不破坏肛垫组织,避免了传统手术在肛周皮肤组织操作所产生的大便失禁、肛门狭窄等并发症。方便快捷:PPH手术一般只需要15分钟左右,时间短,恢复快。传统手术时间长(约1小时),且需

不断换药,恢复周期至少需3星期。

避免复发:切断痔的血管供应,痔核变小,自动萎缩,消除了痔疮发生的根源,加之局部纤维化收缩,避免了痔的复发。避免感染:将直肠黏膜通过吻合器瞬间切除和吻合,非开放性伤口,无需换药,避免术后感染。适应症:环状混合痔、单纯环状混合痔、直肠黏膜脱垂。

相关链接:刘国军,副主任中医师,中华中医药学会肛肠分会理事,全国中医药高等教育学会临床教育研究会肛肠分会理事,河南省中西医结合肛肠专业委员会,南阳市肛肠专业委员会副主任委员,从事肛肠专业20余年,发表学术论文20余篇,专著3部。与著名普外科专家、主任医师、南阳二附院院长赵付生为首的专家组在南阳首家开展的国际肛肠新技术——PPH,实现了肛肠外科微创治疗领域尖端技术的新突破。咨询电话:13700772958

耳鸣耳聋要尽早诊治

市第九人民医院五官科主任 董富生

人的内耳是产生声音的“工厂”,当表现为听到各种嗡嗡声、嘶嘶声、哨声、铃声、轰鸣声或更多复杂的声音时,即为耳鸣,通常伴有耳聋,两者可单一出现,亦可同时出现。

造成耳鸣、耳聋的原因较多,常见的有:1.耳源性疾病(即与耳部疾病相关),往往伴有听力下降。2.非耳源性疾病,这类病人除了耳鸣外,常伴有相应疾病的其他症状,如心血管疾病、高血压病、糖尿病、脑血管病等。3.其他情况,比如过度疲劳,睡眠不足,情绪过于紧张等。

如何使耳鸣得到控制,不发展为耳聋,是目前耳鼻喉专业的一大难题。目前治疗方法主要有病因学治疗、药物治疗、掩蔽疗法、电刺激疗

法、联合治疗等,其中药物治疗容易被患者接受,但是传统的抗焦虑药和耳蜗抑制药副作用大,容易形成药物依赖,中医中药在对耳鸣的治疗上有独到之处。通过改善内耳微循环,增加内耳血流量,提高脑细胞及毛细血管的氧和能量利用度,改善毛细血管、听神经及脑细胞的获得状态,使耳鸣、耳聋在最大限度上获得治疗,甚至治愈。

相关链接:董富生,副主任中医师,西桥城医学院客座教授,张仲景医学院兼职教授。从事五官科专业近50年,以擅长眼、耳、鼻、咽、喉各种疾病及疑难杂症的诊断治疗而享誉豫西南。其发明的鼓膜修复获全国第五届科技发明金奖,胎儿听骨链移植术获河南省科技进步二等奖。咨询电话:63085111 13623777195

冬季,走出减肥三大误区

市张仲景医院针灸科主任 田艳亚

误区一:冬天不是减肥季节?错!有厚衣服遮丑,减肥计划最易“流产”。冬季减肥就能成为减肥的“黄金时期”,减肥比夏天更能事半功倍。

误区二:冬天有衣服遮丑不怕,夏天再减?错!根据长期总结的经验,冬季需要比往日多摄入10%的脂肪,不马上开始减,等到夏天再进行瘦身计划,要减可就难了。

误区三:减肥慢慢来,放松几次没关系?错!冬季脂肪可不冬眠,一定要坚持自己的减肥信念。张仲景医院的穴位埋线减肥与中医点穴减肥,绿色瘦身,以健康为主,让多余的脂肪无处可藏。坚持冬季减肥,春天过后,漂亮衣服永相随。

营养学家及减肥师一致认为冬季是减肥黄金季节,人体代谢能力比较平衡,减肥比夏季更事半功倍。张仲景医院的穴位埋线减肥技术,在南阳独一无二。尤其对由内分泌失调引起的肥胖、单纯性肥胖,埋线可迅速减去多余的脂肪,收紧皮肤,使皮肤呈现不松弛、无皱纹效果,而且还适用于长期减肥无效(包括药物减肥失败者)。穴位埋线无痛苦,安全可靠,无毒副作用,不打麻药,不留切口,半个月埋一次,上班、出差、医疗三不误,是繁忙现代人首选的减肥法。

市张仲景医院针灸科协办 地址:圣医祠西隔墙门诊二楼针灸科 (乘18、26、29路公交车即到) 瘦身热线:13937761288 1503629573 63037206

易过敏人群怎么吃

本报记者 任晓雯 通讯员 曹松

寒冷的冬季人们常常围坐一起吃海鲜火锅,有的人吃了海鲜火锅就会引起皮肤红肿、瘙痒、拉肚子;有的人遇到花粉皮肤就会瘙痒、哮喘、鼻炎,这就是人们常说的“过敏”。那么,易过敏人群怎么吃?记者带着疑问采访了市结核病防治所变态反应结素室医生李伟、贾斌。

他们首先指出以下几类最易引起过敏的食物不易吃:

海鲜类:如鱼、虾、贝类,此类食物中含有较高的异体蛋白,很容易诱发体内的过敏反应。

加工食品类:如添加亚硫酸盐的香肠、蜜饯、饼干、糖果等,可能会造成哮喘患者的过敏反应。

其他食物:如含有光敏性物质的油菜、莴笋、苜蓿、马齿菜等,都属于光敏性蔬菜,不易多吃。

容易过敏的病人,应选择清淡的食物。应在食物、菜肴、水果三方面注意,使之合理搭配。 1.主食宜选择小麦、燕麦、荞麦、粟米、薏仁等,此类食物有健脾胃,清热除湿和提高机体免疫力的作用。 2.荤菜宜如瘦猪肉、蛇肉、蛙肉、鹌鹑、鸽肉、鱼肉等食物含有大量的优质蛋白质以及铁、铜、钙等元素,既能补充营养,又能改善状况;蔬菜类可选食冬瓜、黄瓜、白菜、油菜、西



柿、茄子、丝瓜、香菇、金针菜、荠菜、藕、芦笋、紫菜、海带等含维生素C丰富,可改善微循环、调节皮肤功能且有清热解湿解毒功能的食物。 3.水果类如西瓜、荸荠、柿子、樱桃、葡萄、罗汉果等含维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酰胺及胡萝卜素较丰富,并有清热除湿、解毒、利大便之功。 应该指出的是,一旦发生过敏现象,最好到院尽早诊治,如长期延误可能引起慢性退化性病变,如关节炎、抑郁症、高血压、糖尿病,女性可能导致常年不孕。因此,易过敏人员最好到结防部门进行脱敏治疗。



卫生动态

南阳医专一附院被授予价格诚信单位称号

本报讯(记者任晓雯 通讯员渠建东 胡吉席)12月30日,南阳市物价局授予南阳医专一附院价格诚信单位称号。

南阳医专一附院作为全市首家全国百姓放心示范医院,多年来有良好的医德医风、合理规范的收费、诚信公平的经营理念,赢得了群众的一致好评。



心脏不停跳时能做搭桥手术吗

市第二人民医院心脏外科主任 胡荣波

冠状动脉搭桥手术已是成熟技术,但在心脏不停跳的情况下做搭桥手术技术上要求更高。近日,我院为一名高龄患者在心脏不停跳的情况下,成功施行了搭桥手术,深切体会到这个术式的先进性。

传统搭桥术,需要在心脏停止跳动后进行,并通过一台人工心肺机来保证患者的血液循环,这就是通常所说的体外循环。但是,体外循环是一种非生理状态,体外循环时间越长,对人体的损害就越大。因此,不应用体外循环,在正常跳

动的的心脏上做手术,是所有心脏外科医生的梦想。心脏不停跳下的冠状动脉搭桥手术,是指在心脏持续跳动的情况下施行冠状动脉搭桥手术。不停跳搭桥是近几年发展起来的一种冠状动脉搭桥方法,其特点是在跳动的的心脏上进行血管重组。与传统的使用人工心肺机的搭桥手术相比,心脏不停跳下的搭桥手术对患者的创伤明显减小,手术需要的输血量降低,手术安全系数高,术后恢复快,患者住院时间短,医疗费用相对较低。因此,国内外先进的冠状动脉搭桥手术都是在心脏不停跳的情况

一种治疗肿瘤的新选择

市中心医院肿瘤医院超声刀科主任 陈九军

超声刀技术是南阳市中心医院肿瘤医院引进的先进技术,它的开展使我市在无痛微创治疗肿瘤方面达到了领先水平。

以往肿瘤的主要治疗手段是手术、介入、化疗、放疗,这些方法都是有创的,而且副作用大,对人体有伤害。而超声刀技术可有创的治疗直接跨入无痛微创治疗这一前沿领域,其治疗原理是通过一定的聚焦方式,将高强度超声波通过人体表面聚焦到体内肿瘤部位,利用瞬间局部高温不可逆转杀

死肿瘤细胞,达到无痛无创切除肿瘤的目的。因此是不能手术或不愿手术治疗患者的首选,做过化、放疗效果不好患者的首选,手术后复发、转移及中晚期患者的首选。

该技术还广泛运用于治疗:肝癌、胰腺癌、肾癌、卵巢癌、宫颈癌、膀胱癌、前列腺癌、直肠癌等恶性肿瘤,以及子宫肌瘤、前列腺增生(肥大)等良性肿瘤的治疗,疗效确切、费用低。

市肿瘤医院超声刀治疗科 地址:卧龙路武侯祠对面(乘9、26路公交车到) 电话:63516222(网址:www.nyzl120.com)

自体干细胞移植 治疗股骨头坏死

南阳医专二附院骨科主任 王红升

股骨头缺血性坏死常见于饮酒、应用激素及髓关节外伤等,临床上以关节痛和活动受限为主要表现,晚期常因关节塌陷,骨性关节炎致残。青壮年行人工关节置换术后面临多次“翻修”手术,给患者身体、精神上带来极大的创伤。

股骨头缺血坏死病程长,致残率高,目前的治疗方法很多,整体效果不理想。最近出现的骨髓干细胞技术的应用,为该病的治疗提供了一种崭新的思路,应用于临床后,取得了显著的效果。

自体骨髓干细胞具有多向分化潜能,在特定的部位,通过特定的植入和刺激方法,可分化成相应的组织细胞。我们应用特定的方法将其植入股骨头内,配以我们医专二附院的特殊方法,使其定向分化为成骨细胞,疏通发生病变的股骨头内血管,促进血管再生,改善循环,重建骨小梁,支撑起塌陷的软骨,一段时间后基本恢复形态功能。对于早期股骨头坏死,可以达到治愈的目的。

此项技术微创、恢复快,可早期下床活动,而且骨髓干细胞来源容易、充分,没有排斥反应,与以往的治疗方法相比具有费用更低等优点。

相关链接:南阳医专二附院骨科是南阳医专重点专科,在骨关节病的治疗方面积累了丰富的临床经验,尤其在股骨头缺血坏死治疗方面,在河南省率先开展了自体骨髓干细胞移植治疗股骨头缺血坏死,取得了良好效果,并研发有移植专用器械和相关专用辅助方法,保证治疗效果最佳,患者和家属反响极好。王红升,副主任医师,自体骨髓干细胞移植治疗股骨头坏死科研组长。电话:15938843939 63529108

胃肠彩超 查胃治胃更到位

七六八医院胃肠科副主任医师 王礼清

现代社会生活节奏快,胃肠疾病发病率呈迅速增长的趋势。因此对急性慢性胃病、结肠炎的明确诊断,对症下药,可预防胃肠癌变的发生。

我院引进的美国阿帕奇纳米胃肠彩超,不插管,无痛苦,能快速准确诊断出各种胃肠疾病,无论炎症、溃疡、组织增生均可得到明确诊断,同时对脾、胰、肾、子宫、膀胱、前列腺等器官进行检查,为临床提供科学诊断依据。

同时,我院采用国内最新科研配方,具有调节胃动力、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性等作用,专治慢性胃炎、浅表性胃炎、返流性胃炎、糜烂性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、急慢性结肠炎、腹泻、便秘及相应的胃痛、胃酸、胃烧灼、恶心、呕吐等症状,3-5天见效,短期内即可治愈。

七六八医院胃肠科(二楼)协办 地址:卧龙路卧龙岗上500米市内乘19、26路公交车即到 电话:63518111

小儿腹痛家长应该怎么“揉”?

腹痛,是小儿最常见的症状之一。生活中,经常可以看到这样的情景,孩子正玩得高兴,突然会说自己肚子痛。当家长带孩子去医院时,孩子自己却好了。等回到家中,孩子又说肚子痛。那么,孩子腹痛时,家长应该怎么处理?

临床上只有很小部分小儿腹痛属于器质性病变,需到医院治疗。而大部分小儿的腹痛多是功能性的,且经常发生,家长可以简单地辩证施“揉”,迅速有效地缓解小儿腹痛。

1.食积腹痛:这类患儿常常有乳食不节,脾胃受损的病史;有的孩子比较偏食,肉类吃得少,蔬菜吃得少,使肠蠕动减慢,结肠内积粪块淤积近端肠壁肌肉,会引起强力收缩造成结肠内高压,引起腹痛。常见症

状有腹胀腹痛,嗝气吞酸,不思饮食,大便臭秽或秘结。

操作方法:家长让孩子平躺,以四指或全手轻贴小儿腹部,以痛点或食积部位为圆心顺时针给孩子进行摩腹,动作要轻柔;也可重点揉按中脘、丹田、天枢、足三里。如果孩子腹痛较甚,可以施以“拿肚角”。肚角是止腹痛的要穴,位于脐下2寸,旁开2寸大筋,家长可以用拇、食、中三指拿起肚角深处的皮肤,然后弹放,本法刺激较强,拿3-5次即可,止腹痛效果较好。如果孩子大便秘结不通,可采用推下七节骨手法,七节骨自第2腰椎至尾椎骨端成一直线,家长用拇指或食、中二指腹向下直推,推50次左右。

2.虚寒腹痛:患儿多有进食生冷食物或感受风寒的病史,察之可见脸色

色恍白,四肢不温,精神不振,食欲减退,大便清溏或顽固不化,腹部喜温喜按。

操作方法:以温中健脾为治则,常用推三关、补脾经的擦背。所谓

