

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

打呼噜看似小病 睡梦中危及生命

本报记者 任晓雯

本期客座专家:七六八医院耳鼻喉诊疗中心主任杨全兵

3月21日是世界睡眠日,说起睡眠就要说说打呼噜。有许多读者询问打呼噜方面的问题,到底打呼噜是不是病?如是,该怎样治疗?记者采访了七六八医院耳鼻喉诊疗中心主任杨全兵。

打呼噜就是一种病 严重者能危及生命

杨全兵主任很明确地说,打呼噜就是一种病,其更大的危害是会引起呼吸暂停。打呼噜者的气道比正常人狭窄,严重时气道完全阻塞,发生呼吸暂停,呼吸暂停时气体不能进入肺部,造成体内缺氧和二氧化碳滞留。可导致高血压、心脏病、心律失常、脑血管意外、糖尿病、肾病、甲状腺机能减退,等等,严重者会发生睡眠中猝死。

打呼噜医学上称为鼾症,它是阻

塞性睡眠呼吸暂停综合征的简称,成年肥胖的男性最为常见,老年妇女及儿童亦有发生。引起此病的原因很多,上呼吸道任何一个部位阻塞性病变都可致鼾症。鼻部病变如鼻中隔偏曲、鼻息肉、肥厚性鼻炎;咽部病变如腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻咽部肿瘤等均可引起此病。

药物不能根治打呼噜 传统疗法效果不理想

到目前为止,在国际范围内尚没有一个公认的药物可以用来治疗打呼噜。市场上有一些用于鼻腔的药物虽然可以减小鼾声,但效果有限,只是减轻症状,且有一定的副作用,绝对不能说是治疗打呼噜的好办法。那么,有没有好的治疗方法?

杨全兵说,肥胖、家庭遗传因素、咽喉部疾病史等因素都与打鼾的发生有一定关联。因此,不论对于何种原因引发的睡眠打鼾,都需在明确致病原因的基础上采取针对性治疗。只

有科学的诊断才能取得满意的疗效效果。在吸取多种传统治疗鼾症(打呼噜)方法优缺点的基础上,南阳768医院耳鼻喉疾病治疗中心,不惜重金从美国引进了“美国杰西低温等离子消融术”,瞬间对引起鼾症(打呼噜)的增生组织进行消融,可保持局部黏膜组织结构的安全性,并能有效减轻术后水肿与疼痛。消融时间很短,术后症状即得到缓解,术后一般不会复发,是目前治疗鼾症(打呼噜)疗效最明显,也是治疗鼾症(打呼噜)最为安全的疗法。

在3月21日至4月10日期间,凡是来该院耳鼻喉诊疗中心看打呼噜或耳病患者均可享受1元专家挂号费和检查费减免50%的医疗服务。

七六八医院耳鼻喉诊疗中心协办 地址:卧龙路1269号卧龙岗上(市内乘1、9、26路公交车即到) 电话:63510003 健康网站:www.768ebh.com



编辑手记

3月21日是世界睡眠日,今年的主题为:关注中老年睡眠。旨在唤起全社会对该群体睡眠健康的重视。

中老年人指年龄为40-60岁的人。中老年人群则是指年龄为40-60岁的各类从业人员。根据中国睡眠研究会近期一项网络调查结果,在1.2万有睡眠问题的受访者中,中老年人占18.8%,其中77.28%患者为慢性失眠。

睡眠障碍是导致身心疾病的重要因素。长期失眠易导致心理障碍,失眠与躯体疾病,如高血压、心脑血管病、内分泌失调、慢性疲劳综合征等存在密切的关系。睡眠呼吸障碍也是中老年人睡眠常见疾患之一,而肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的主要原因,睡眠呼吸暂停综合征是高血压、冠心病、中风、糖尿病、夜间猝死等的独立危险因素。

中医专家说,睡眠好是健康的基础,身体的许多不适都可通过睡眠来调理。因此,当睡眠不好时,建议放松心情,严重时要及时看医生。

睡眠日里说失眠

本报记者 任晓雯

人体就像蓄电池,经过一天精神、体力上的消耗,到晚上电量已经大量消耗。而良好的睡眠能让这个蓄电池精力充沛,恢复活力。但是,正常人群中,有35%经历过失眠,随着年龄的增长,特别是老年人,失眠问题更多一些。对于一些老年人,睡眠障碍还会造成血糖、血压等异常,增加心脑血管病发生的几率。

据专家介绍,失眠有各种类型,最严重的是病态的失眠。非疾病性的失眠是指一种以失眠为主的睡眠质量不满意状态,包括难以入睡、睡眠不深、

易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后不适感、疲乏或白天困倦等。但即使是失眠症,也只是属于非病性的心理生理障碍,不是什么大不了的事情,关键是要正确对待。

对失眠的治疗需要综合的方法,不能仅仅依靠药物。大部分失眠的患者都存在焦虑、抑郁的问题,所以治疗失眠首先要解决心理上失眠的负担,然后再考虑药物和生活方式干预。对于老年人,还要治疗干扰睡眠的原发病,如尿频、腰腿疼、三高症等。从生活习惯上,还要做到:1.减少摄入咖啡因。2.避免吸烟。3.不要喝酒。4.睡前少吃。5.多做运动。6.白天少睡瞌睡。



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 胡策波

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。

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确保患者的血液循环,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,在正常跳动的情况下做手术,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,其特点是在跳动的心脏上进行心脏血管重组。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,手术需要的输血量减少,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下进行的。这种手术尤其适用于高龄病人、冠状动脉多支病变且伴有肾功能不全、肺功能不全、心功能不全的病人。

相关链接:胡策波,副主任医师,曾多次在北京阜外医院、第二军医大学附属上海长海医院进修,擅长先天性心脏病、瓣膜病、冠心病及大血管疾病的外科治疗,近年来在微创心脏不停跳搭桥、右腋下小切口先天性心脏病矫治等方面成绩显著,在省级以上医学杂志上发表专业论文20余篇,并主持完成多项科研成果。电话:13803776500

无痛无创治疗 肝癌新突破

市中心医院肿瘤医院超声刀治疗科 李日胜 陈九军

以往肝癌的主要治疗手段是药物治疗、介入治疗、化疗、放疗,但这种方法疗效不理想,而且创伤大、副作用多,有辐射,给患者带来巨大痛苦和沉重的经济负担。

超声刀是目前国际领先治疗肝癌的高新设备,它改变了传统的肝癌治疗方式,使肝癌局部治疗从无创的手术治疗和介入放射治疗直接跨入无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地杀死肝癌细胞,消除肝癌对病人的侵害,从而达到无痛无创切除肝癌的目的。治疗过程具有不开刀、不麻醉、无痛无创、无任何副作用、对正常肝组织无损伤等优点。

HIFU超声刀除了治疗肝癌外,还被广泛应用于治疗肝癌、胰腺癌、胃癌、子宫内肌瘤、卵巢癌、宫颈癌、膀胱癌、前列腺癌、直肠癌等恶性肿瘤以及一次性治疗子宫肌瘤、前列腺增生(肥大)等良性瘤,疗效确切。

市中心医院肿瘤医院 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)

声音嘶哑新疗法

电子喉镜微创手术

市第一人民医院耳鼻喉科 赵保晖 刘宇

声音嘶哑,为喉部疾病最常见症状,引起声音嘶哑的常见疾病有:①急性慢性喉炎。②用声不当所致慢性机械性损伤,如声带小结、声带息肉。③肿瘤:常见为乳头状瘤、喉癌及癌前病变,如声带白斑等。④声带麻痹。

对于长期不愈的声嘶患者,均应用喉镜仔细检查,查明原因,对症处理,尤其是年龄超过40岁而且长期抽烟的患者,更应注意排除喉癌病变。

对引起声嘶的良性病变,目前最先进的治疗方法是电子喉镜手术。它的优点是:光学照明亮度高,具有很高的分辨率,能将病变放大数十倍,可清晰看到微细病变。在

彩色监视器下用电波刀或显微喉钳,将病变彻底切除而不损伤正常黏膜,患者术后发音立即改善,手术创伤小,时间短,无明显痛苦,术后恢复快。

对于早期喉恶性肿瘤可在支撑显微喉镜下行激光手术切除,可免除气管切开、喉裂开等有创手术的痛苦,术后声音恢复良好。

相关链接:赵保晖,主任医师,南阳市专业技术拔尖人才,学科技术带头人。在国际学术会议上发表论文20余篇,出版专著两部。获省、市级科技进步奖12项。擅长过敏性鼻炎的手术治疗,鼻内镜手术治疗鼻息肉、鼻窦炎。对打鼾、睡眠呼吸暂停的治疗有独到之处,对耳聋、眩晕、声嘶、喉痛的治疗有较深的研究。电话:63310262 13838708158

低位直肠癌的保肛治疗

南阳市第二人民医院胃肠外科主任 吕厚君

低位直肠癌是指位于齿状线8cm以内直肠上皮组织的恶性肿瘤,传统的手术方式需要做永久性腹壁造瘘,人工肛门将伴随终身,严重影响了生活质量。我院开展的低位直肠癌保肛手术,大大提高了患者的生存质量。

临床研究表明,直肠下段癌淋巴转移主要向上,少数有侧方扩散,而侧方扩散是沿直肠侧韧带而不是直肠系膜上缘,因此清除淋巴转移不必切除肛提肌和肛门括约肌。直肠癌向直肠远端浸润多在1cm以内,切除远端2cm肠壁即已足够。

胃肠外科开展低位直肠癌保肛手术10年来,患者5年生存率及局

部复发率与Miles手术(即挖肛门手术)无差异。因为保留肛门外括约肌和肛提肌,就保留了正常排便功能,病人术后3-6个月可恢复正常,如果同时采用结肠成型术与直肠低位吻合,手术后排便功能会更理想。此项技术居河南省领先水平。

相关链接:吕厚君,副主任医师,南阳市普外专业委员会副主任委员,先后在华中科技大学同济医学院、郑州大学第一附属医院进修,擅长胃肠道肿瘤规范手术。从医30余年,临床经验丰富,熟练掌握胃肠外科常见病、多发病及疑难病的诊断及治疗。发表省级以上论文15篇,获南阳市科技成果奖2项。每周三专家门诊。咨询电话:61609029 13937750185

科学时尚的种植牙

汉都种植牙门诊主任 叶振瑞

许多人在牙齿缺失后为镶哪种假牙而烦恼,多年临床经验证明,种植牙最科学。

种植牙是在缺失牙床上植入一颗特制的人工牙根,在人工牙根上修复一颗和天然牙一样行使功能的假牙。它的优点很多,它几乎能恢复到自然牙的咬合力,不损伤邻牙,和自然牙有相似的舒适度,且防止牙槽骨吸收,使用时间长等。种植牙适应的症状很广,无论是缺一颗或是全口牙缺

失,从18岁到90岁,只要身体条件允许,都可以做种植牙。汉都门诊就是一家以人工种植牙先进技术为特色的口腔专科门诊,种植牙的坚固美观实用。

相关链接:叶振瑞,著名牙医,先后进修于河大一附院、华西医科大学、卫生部口腔种植中心,并多次参加韩国、北京、上海等地种植牙学术研讨会。从医25年,临床经验丰富,擅长种植牙手术,颌面外科手术、烤瓷牙修复、牙周病治疗等。电话:63262889 15083313289

微创安全一次性治疗“腰突”症

张仲景国医医院骨科主任 刘传见

当椎间盘突出压迫了神经线,就形成了以腰腿痛为临床表现的腰椎间盘突出症,因此,只要移去压在神经线上的椎间盘,就能从根本上治愈腰椎间盘突出症。椎间盘突出治疗腰腿痛,突出严重的患者尤其适合该技术治疗。

相关链接:刘传见,从事骨科诊疗工作近30年,历任南阳医学院一附院,张仲景国医医院(原市中心医院)骨科主任10余年。曾荣获南阳市学术、技术带头人荣誉称号。手术治疗颈椎、腰椎骨折、腰腿痛、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、股骨头坏死、各种骨折等骨科疾病数万例。电话:13503879756

干扰素治乙肝 规范疗效好

南阳市第二人民医院主任医师 刘新群

慢性乙肝是一持续进展性疾病,可发展为肝硬化和肝癌,死亡率高。慢性乙肝、丙肝治疗的根本是抗病毒,而干扰素不仅抗乙肝病毒,联合利巴韦林更能降低丙肝病毒的抗病毒药物。最近,我院与北京佑安医院联合,吴阶平医学基金会支持,按照慢性乙肝、丙肝治疗流程规范治疗,住院病人干扰素免费,门诊减免70%。

相关链接:刘新群,肝病中心主任,消化科主任,南阳市肝病学会副主任委员,河南省健康促进会消化专业委员会委员,区科技拔尖人才。从事食管、胃肠、肝胆、胰腺疾病的临床。近年来在肝组织活检、慢性病毒性肝炎的抗病毒治疗、肝硬化治疗等方面积累了丰富的经验。在我市首先开展食管狭窄扩张术(1996年)。获地厅级科技进步二等奖4项,出版医学专著一部,发表学术论文32篇,是我市著名消化病专家。专家门诊:周三、五 联系电话:0377-61609106 13837768313

食管癌不同手术方式的选择

南阳市第一人民医院心胸外科主任 杨玉

食管癌的治疗方法有很多,但是手术治疗仍然是目前最有效的方法之一。具体哪些食管癌患者适合做手术或适合何种方式的手术,主要看患者的癌灶及身体状况。

根治性手术。最适合早、中期食管癌患者:①癌灶局限,无外浸润,无或局部淋巴结转移。②心、肺、肝、肾等脏器官功能指标正常。③无重要合并病,身体状况良好。此手术效果好,可以使多数患者长期生存。

姑息性手术。适合中、晚期食管癌患者:①癌灶巨大,有外浸润,有多处局部淋巴结转移,有或无远处转移。②各项化验及功能检查指标正常。③患者身体状况一般。此手术主要是减轻瘤负荷,提高患者的生存率。

减瘤性手术。适合晚期食管癌患者:①癌灶广泛转移,或外侵严重,或局部转移造成的压迫症状严重。②患者进食梗阻,出现恶病质。③多数化验指标异常,但心、肺功能可以耐受手术。此手术仅是减轻压迫症状,或仅改善进食,而并不切除癌灶,仅起

到延长生命作用,该技术现很少应用,多被支架置入治疗替代。

相关链接:杨玉,主任医师,现任中华医学会南阳心胸血管外科分会副主任委员、河南省肿瘤专业委员会委员、南阳市抗癌协会理事。从事心胸外科临床治疗工作近30年,潜心研究食管癌和肺癌的手术治疗,手术成功率相当高,术后并发症极少,其开展的新食管癌手术吻合方法,极大提高了术后病人的长期生存率。联系电话:63310229 13837767675

特色治疗

食管癌“挂贴疗法”有奇效

位于南阳市工业北路市容卫生管理处东侧的南阳市中医食管癌研究所(咨询电话:63313038、13838989687),发扬传统中药特色,采用动物药、毒性药及名贵中药材,遵古炮制,结合现代医学,经过10余年的潜心钻研,研制出具有扶正培本、清热解毒、以毒攻毒、活血化痰、软坚散结、化痰消瘤、通关利膈的系列方剂。

临床根据类型辩证论治,对食管炎、食管癌、贲门癌、胃癌采用独特的“挂贴疗法”,将药物用蜂蜜调匀后放舌上随口腔唾液慢慢咽下,进入食道

后贴附在凹凸不平的瘤体表面,直接杀灭癌细胞,抑制瘤体再生与修复,使瘤体软化、脱落、缩小或消失,改善进食,延长生命,提高生存质量,对早、中、晚期患者或不宜手术、放疗、化疗患者及术后复发转移者,均可达到治疗目的,对滴水难进者一般用药7天左右即可缓解症状。同时,又能减轻放疗期间的毒副作用,杀灭术后残留的癌细胞,防止扩散转移。通过临床观察,该疗法患者容易接受,效率高、无毒副作用,又能提高患者自身免疫力。该疗法通过专家鉴定,荣获科技成果奖。

不开刀一次治愈静脉曲张

市中医中药研究所附属医院 静脉曲张科科主任 朱志平

静脉曲张俗称“静脉曲张”或“筋疔”,主要症状:青筋凸起,下肢酸胀、腿沉、麻、凉、乏力、易抽筋等,长期不治将导致皮肤变黑、溃瘍、烂腿、坏死而截肢。

我院与上海第二军医大学强强联手,投入巨资成立静脉曲张研究所,特邀国家级科研成果“靶向介入疗法”创始人来院亲诊,治疗静脉曲张具有六大优势。①该疗法能够直接作用于血管病灶,快速分

解血栓,杜绝复发。②一次治愈静脉曲张,静养,老烂腿。③见效快,费用低。④不开刀,不住院,随治随走。⑤安全可靠,无后遗症。⑥郑重承诺:一次治愈,偶有未愈者可免费再治疗,解除患者后顾之忧。近几年来,我院已成功治愈数万例患者。

市中医中药研究所附属医院 静脉曲张科(市医保定点医院) 地址:市工业路166号(南城汽车站对面,乘6、9、29、36路车到新华城市广场即到)电话:63155533

特色治疗

独特疗法治咽炎

市张仲景国医医院(市中心医院) 中医喉科 胡防言

咽炎,扁桃腺炎、梅核气、食道炎为喉科常见病。症见咽喉有异物感、干、痛、痒、咳,甚则胸膈灼热、噎感、音哑、烦郁等。

治顽固性咽炎、梅核气,利用中国专利器械,依据中医经络理论在咽喉的循行路线,在咽喉内部进行穴点刺激或电刺激清除病灶,每次3-5秒,配合中药标本兼治,无痛苦不住院三周可愈。同法治疗扁桃腺炎,既可祛除

病灶不复发,又可保留其正常组织和免疫功能,广泛适用于成人和儿童,简单易行。烙法治疗喉痛、喉息肉,系统疗法治疗返流性胃食管炎食道炎,专利器械提前查出喉癌,电渗治疗咽喉神经麻痹等中医特色鲜明。

相关链接:胡防言,祖传喉科六代,中国著名喉科专家张赞臣弟子,已获得三项中国专利,三项科研成果,撰写两部专著,兼任南阳市咽喉食道病研究所所长,为我市唯一的中医喉科专业人才。电话:63354357

韩式微创一次治愈腋臭 包皮

南阳市南柴医院腋臭科 叶海霞 丁建敏

腋臭,俗称狐臭,具有遗传性,顽固性,易复发,难除根等特点,易给人们的社交、工作、学习带来极大的不便。

我院特邀著名“韩式微创腋臭根除术”创始人,解放军34470部队医院微创外科专家丁主任来院亲诊手术。一次性彻底根除腋臭。治疗时间只需10分钟,创口只有米粒大小,术后皮肤保持完整,不留疤痕,无痛苦,无后遗症,永不复发,突破传统手术疗法只能暂时封闭汗腺而不能

全面彻底根除狐臭、腋臭易复发的局限。不住院,不影响工作和学习。六年已成功治愈数万例患者。

包皮科,独家采用全电脑“电子热凝固”整形治疗仪,一次无痛苦整形:包皮过长、包茎,瞬间凝固毛细血管,术中木后不出血,仅需10分钟,不留疤痕,可促进二次发育。一次治疗,终身受益。

南阳市南柴医院 腋臭、包皮科 地址:市工业北路889号(柴油机厂对面,市内乘5、9、19、36路公交车即到) 电话:63388120

呼唤高素质的导医人员

□ 雨文

有病了是看西医还是看中医,虽然看了相关文章知道了一些,但是,遇到真的病了,还真难选择,有些病甚至连上哪个科室都不知道。这时候,最需要有个导医人员指导下。

时下到大医院看病,大多要找一个熟人,并不是要优惠,而是要方便,要确切地指导,问题是大部分病人没有这个熟人,需要挂号就医,挂哪科就找谁,导医护士会接受你的咨询。但问题是,现在的导医护士的作用仅仅是指路,你若告知到哪个科室,她会指给

你。你若是要告知症状咨询如何看病,到那里看,找谁合适,往往得到的是不确切的回答。“你找某某科试试”或“你找某某人试试”。而你若问为什么要找这个科室这个医生,她却说不出来,只是感觉。

一个合格的导医人员,不仅仅是医院的线路图,更需要掌握这个医院所有科室以及骨干医生的特点,这样才能正确引导病人就医。

健康论坛