

养生小动作

1.远眺:减轻眼睛疲劳;2.张嘴:嘴巴最大限度张合,带动面部肌肉运动,加速血液循环;3.转颈,既能提神又能防止颈椎疾病;4.握拳,能增强体内脏器功能,使人的体力倍增;5.摩鼻:增强局部气血流通,润肺、防感冒;6.咽唾液,能润五脏,养肌肤,长寿;7.踮脚:防止下肢血液回流不畅。

# “夫妻之间那点事”——医师为她“洗冤” 怀不上竟是他的问题

□记者 傅辉 通讯员 秦桂芳 陈宣名



前两天,记者正好碰到一对小夫妻抱着可爱的孩子,来到市中心医院泌尿外科找孔东波主任,说要当面感谢他。

据妻子小丽介绍,他和丈夫小林本是一对恩爱夫妻,因为结婚好几年怀不上小孩,差点就离婚。起初怀不上还真以为是自己的原因,公婆一直因为不能抱上孙子

对她不顺眼。由于丈夫小林还比较体贴两人没有被拆散。虽找过老中医,吃过无数的中药,也没有效果。搞得小林也没有耐心了。小丽说实在过不下去也行,是不是把事情弄清楚,到底什么原因怀不上孩子,于是双双来到医院进行检查,问题竟出现在丈夫小林身上,他患有精索静脉曲张。

精索静脉曲张,引起血液返流,睾丸的温度升高,毒素侵害,导致睾丸生精障碍。市中心医院 同济咸宁医院泌尿外科为他实施精索静脉曲张结扎术,使小林夫妇终于如愿以偿有了可爱的孩子。于是出现了开头抱小孩感谢的场景。

据孔东波介绍,市中心医院每年要做30多例精索静脉曲张结扎术。夫妻双方如

果怀不上孩子,要双方都早正规医院做相关检查。没有确诊出问题,不要胡乱找什么偏方吃。

怎么预防精索静脉曲张?孔东波提示,注意保持心情舒畅,忌暴怒伤肝,注意饮食调整,忌食辛辣之物。注意劳逸结合,防止剧烈运动,重体力劳动及久站。节制房事,经常穿紧身内裤或用阴囊托以防阴囊下坠。及时治疗泌尿生殖系统感染如前列腺炎、尿道炎等,减少炎症发生的机会,也是预防本病发生的重要手段。精索静脉曲张一般预后良好,轻度者不需手术治疗,但中、重度患者或有其它伴随症状如精子活力降低、早泄等,需及时手术治疗,手术治疗效果好,如因本病导致不育者,手术后再生育的能力明显提高。

## 减肥吃得少引来“蛇串疮”

本报讯(记者傅辉)一女子减肥,体重是下降了,可患上“蛇串疮”,疼痛不已。

俗话说,爱美之心人皆有之。小梅看见自己的体型和体重就来气,发誓一定要将体重减下去。她采取了早餐吃苹果,中午吃少量素食,晚上也吃水果。一段时间下来,嗨,效果还真明显。有天她突然感到身上疼痛不一样,一痛起来就是一条线,手臂痛时,一整条手臂都痛,连穿衣也痛得不行。不得已,她来到市中心医院康复科主治医师余智想做一个理疗。余智通过检查询问,诊断出她身上的疼痛是因为减肥吃得少导致身体所需营养不够,免疫功能下降,体内病毒爆发,引起神经痛。“不出几天你的身上将长出蛇串疮(以皮肤出现簇水疱,伴火烧样疼痛为临床特征的急性疱疹性皮肤病)。”余智对小梅说。

“怎么可能啊?”不相信余智话的小梅回家了。果不其然,三天后,小梅身上长出带状疱疹。心服口服的小梅请余智为其诊治,余智为其开营养神经的药后,清创发炎表皮,进行中医针灸治疗。

为此,余智请广大爱美女士减肥要科学减肥,要在专业相关医师指导下进行。不要减肥不成,引出其他疾病上身。余智建议,预防带状疱疹,要增强体质,提高抗病能力。预防感染。适时增减衣服,避免受寒引起上呼吸道感染。防止外伤。外伤易降低机体免疫力降低机体的抗病能力,容易导致本病的发生。增进营养。多食豆制品,鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的宝物及新鲜的瓜果蔬菜,使体格健壮,预防发生与本病有直接或间接关系的各种疾病。

### 链接

蛇串疮,以皮肤出现成簇水疱,伴火烧样疼痛为临床特征的急性疱疹性皮肤病。带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的。该病毒感染人体以后,出现水痘或隐性感染,而后潜伏于脊髓后根神经节的神经元中。在各种诱发因素(外伤、感染、过劳等)的刺激下可以再次发,损伤神经出现神经痛,累及皮肤出现丘疱疹。

# “夫妻之间那点事”——妻子要离婚 “功能下降”原是它在作祸

□记者 傅辉 通讯员 秦桂芳 陈宣名

近几年来,妻子常常没有好脸色给他,他心里明白问题出在自己身上,不怪妻子。现在妻子忍无可忍,提出要求离婚,他真恨自己“没用”。让他“没用”的“罪魁祸首”竟是前列腺增生症。

不到50岁的吴林(化名)原来与妻子是一对恩爱夫妻,夫妻生活过得也是顺风顺水。可是近几年来,出现尿频尿急尿不尽、

下腹胀痛,出现性功能下降,看到不能履行一个做丈夫的义务,他更是焦虑,甚至出现抑郁症状,一度想要“自宫”。

市中心医院 同济咸宁医院泌尿外科副主任医师赵克栋建议,患有前列腺增生症的患者,饮食应以清淡、易消化者为佳,多吃蔬菜水果,少食辛辣刺激之品,少饮或戒酒以减少前列腺充血的机会。切忌长时间憋尿,

以免损害逼尿肌功能。尽可能少骑自行车,减少对前列腺部位的压迫以免加重病情。及时治疗泌尿生殖系统感染,积极预防尿潴留的发生。对于性生活,既不纵欲,亦不禁欲,可据年龄和健康状况而定。应保持心情舒畅,避免忧思恼怒,切忌过度劳累。不久坐,适度进行体育活动,有助于增强机体抵抗力,并可改善前列腺局部的血液循环。

## 湖北科技学院附属第二医院外科简介

### 普外科

湖北科技学院附属第二医院普外科为湖北科技学院重点建设学科,开放床位40张,下设肝胆,胃肠,甲乳,普胸,腹腔镜中心五个亚专业,科室已有正高级职称4人,副高4人,硕士研究生导师2人,中级4人,其中博士2人,硕士3人。科内设有多个生命体征监护仪4台,电视外科腹腔镜1台。现能熟练开展胸外科,普外科各类急、危、疑难病例的诊治及肺癌、食管癌、甲状腺、乳腺、肝胃、肠、胰等癌瘤的根治和腹腔镜手术。

**主要专家:**高卉,院长,主任医师,硕士,硕士生导师;余火,副院长,主任医师;李军,副主任医师,硕士;邓卫东,副主任医师。

**诊疗范围:**开展各类肝胆胰胃肠乳腺常规手术,如:低位直肠癌保肛术、经腹膈门癌根治术、胃癌根治术、无张力疝修补术、乳腺

癌根治术、甲亢及甲状腺瘤的手术治疗、急性重症胰腺炎引流术、肝叶切除术、胰十二指肠切除术、大隐静脉曲张、胃癌、结肠癌、直肠癌、肛瘘及痔手术等。

**特色诊疗项目——微创外科中心**成立于2010年9月,拥有美国进口电视腹腔镜手术系统等设备。在主任医师余火火主任的带领下,发展迅速,成功开展各类腹腔镜手术200余例,包括:各类急腹症的诊断与治疗,腹腔镜胆囊,阑尾,附件囊肿肿瘤切除,精索静脉曲张,疝气修补,乳腺甲状腺肿瘤的微创治疗,腹腔镜下胆总管结石的双镜结合切开取石、肝叶部分切除、经腹腔镜行甲状腺良性肿瘤切除术及胃肠道的各型手术等等。因其微创具有损伤小、痛苦轻,创口恢复几乎不留疤痕,恢复快,住院时间短而深受病人喜爱。

### 泌尿外科

湖北科技学院附属第二医院泌尿外科现有专业技术人员5人,其中副高职称4人,博士1人,硕士1人,1人担任咸宁市外科学会常委,形成了一支老中青相结合的专业人才梯队。科内现有电视腹腔镜,前列腺电切镜、膀胱镜及体外电震波碎石机等先进的诊疗仪器设备。

**主要专家:**成忠炉,副主任医师,主任;查文良,副教授,博士;黄忠,副主任医师,医务科科长;肖强,主治医师。

**诊疗范围:**主要开展对常规泌尿系统疾病的诊断及手术治疗,尤其对前列腺增生、前列腺癌、前列腺炎、尿道狭窄、女性膀胱颈后唇增生、泌尿系统炎症、结石、肿瘤、损伤等泌尿系统疾病的诊治具有丰富的临床经验。

**特色诊疗技术——前列腺专科:**由泌尿外科副主任医师成忠炉主刀开展经尿道等离子电切术等各类腔内手术治疗前列腺增生症、尿道狭窄、膀胱肿瘤等疾病,积累了丰富的临床手术经验,为夜尿次数增多,尿频、排尿不畅、血尿患者真正解决了难言之隐。

### 心胸外科

**人员配置:**共有专业技术人员5名,教授1名,主治医师1名,专科护士2名;博士学位2名。

**主要专家:**白育庭,教授,博士,硕士生导师;但绍葵,主治医师,博士。

**诊疗范围:**对胸外科各种常见疾病进行诊治有丰富的临床经验,包括各式肺癌、食管癌切除及各式手工或器械吻合术,提倡肺癌、食管癌的规范化治疗,可独立完成肺大疱、血气胸、肺癌、食管癌、贲门失弛缓症、各类纵隔肿瘤以及胸腔镜下肺部原发性或转移性恶性肿瘤的手术治疗等。

### 骨外科简介:

湖北科技学院附属第二医院骨科依托学校外科教研室,集医疗、教学、科研于一体,在本市具有很高医疗和学术水平。目前骨科拥有编制床位40张,设有脊柱、关节、创伤及手外四个专业组,拥有主任医师4人,副主任医师2人,主治、住院医师5人。专业化护理团队在脊柱外科、关节外科、及骨肿瘤保肢手术等围手术期护理康复方面成绩显著。积极开展医疗新技术,包括微创人工髋关节置换术、复杂人工髋、膝关节置换及翻修、人工全股骨置换、脊柱退行性疾病诊疗、脊柱肿瘤诊疗、脊柱创伤诊疗、椎间盘突出症椎间孔镜治疗、发育性髋关节脱位诊治、运动系统畸形矫形、规范化恶性骨肿瘤保肢、极危重多发创伤患者救治、复杂皮瓣移植、断指、肢再植等。骨

科拥有先进的手术器械和设备:床旁大型移动C形臂X光机、高分辨率显微镜、多功能关节活动仪、电脑骨折治疗仪、人工髋关节置换器械、手术动力系统、气压止血机、多普勒血流探测仪、显微外科器械、手外科器械、各种内固定器械等。我科先后开展了断肢(指)再植术,皮瓣转移术,骨肿瘤保肢术,人工关节置换术,外固定支架技术治疗复杂性骨折,尤其在人工关节置换,手外科方面有较大优势,同时还引进了VSD(负压封闭引流)技术,应用于骨科创伤修复;PFNA(股骨近端防旋髓内钉),应用于股骨转子间骨折;成功开展拇甲瓣转移术。我院还与同济医院、协和医院、省人民医院、中南医院等医院骨科保持学术联系,定期选派人员前往进修学习,并要求专家教授定期于我科会诊、手术。为骨科进一步发展

储备了人才。

**科室专家:**王国斌(主任医师原济南军区骨科中心主任),李朝华(主任医师),万敬之(主任医师),赵正据(主任医师)。

### 特色专业及优势项目:

**关节外科:**开展复杂人工髋、膝关节置换及翻修、人工肩肘关节置换、人工全股骨置换、高龄患者一期双侧髋关节置换、高龄患者一期双侧膝关节置换、强直性脊柱炎及类风湿性关节炎人工关节置换、带血管蒂骨瓣治疗早期股骨头坏死,制定严格的随访复诊制度。

**脊柱外科:**开展颈椎前路手术、腰椎间盘突出症及腰椎管狭窄症手术、腰椎间盘突出症椎间孔镜治疗、脊柱创伤微创手术、脊柱肿瘤及结核

前后路手术、骶骨肿瘤手术治疗。

**小儿骨科:**开展大龄、重度及复杂发育性髋关节脱位手术,尤其对于重度大龄发育性髋关节脱位采用pemberton截骨手术取得良好效果;开展先天性马蹄内翻足、先天性髋内翻、先天性胫骨假关节、骨骺滑脱的治疗。

**手足显微外科:**各类型手、足部疾病;因外伤、感染、肿瘤、烧伤等导致的肢体神经、血管、肌腱、皮肤损伤及缺损修复,各部位大面积创面的植皮、带蒂、游离皮瓣修复术;断肢(掌、指、趾)再植术;手(指)再造术;小儿多指(趾)畸形矫正;感染、外伤、烧伤后疤痕挛缩、畸形矫正。

**创伤骨科:**开展复杂关节内骨折、复杂骨盆骨折、脊柱骨折、四肢长骨骨折不连、陈旧性骨折及骨缺损的治疗。

