



市中心医院首例3D腹腔镜下 肝癌根治性手术成功实施

本报讯 记者周蕾、通讯员徐铭报道:近日,我市首例3D腹腔镜下肝癌根治性手术在咸宁市中心医院成功实施,经过治疗,现患者术后恢复良好,择日即可出院。

43岁的吴先生因腹痛不适来市中心医院肝胆胰外科就诊,经过检查后确诊为肝癌。考虑该疾病的复杂性及手术难度,经过多次病情讨论,该院决定运用3D高清腹腔镜给该患者实施肝癌手术。

3D高清腹腔镜技术通过高清系统镜头传输的画面,由两个摄像头合成立体效果,医生必须佩戴3D眼镜进行手术操作,具有全高清的立体感和空间感,操作起来安全可靠,减少了对患者的肉体创伤,使手术更加精准、安全。

经过有条不紊的术前准备,11月27日11时手术正式开始,仅花费了2个多小时,通过5个不到2cm的小切口,顺利地给患者实施了规范化的肝癌根治性切除手术,术中患者生命体征稳定,出血不到50ml,手术取得圆满成功,术后病人恢复良好,术后病检提示切缘无肿瘤残留。

运用3D高清腹腔镜技术实施肝癌切除术在我市尚属首例,它的成功开辟了我市肝胆胰科疾病治疗领域的新方向,也标志着我市腹腔镜技术水平迈上了一个新的台阶。

浮山食药监在行动

积极防控非洲猪瘟

本报讯 通讯员王萌、刘浩报道:“因为需要防控非洲猪瘟,这段时间餐馆的泔水不能喂猪了,要进行干湿分离,环保处理。”12月5日,咸安区浮山食药监所执法人员对龙潭街一餐饮负责人说。

最近,非洲猪瘟疫情在全国多个省市已经被发现,湖北多个县市也被波及。为了切断非洲猪瘟疫情的传播途径,浮山食药监执法人员加强监管以及宣传力度,挨家挨户对餐饮单位进行非洲猪瘟防控教育:禁止购买未经检疫或来源不明的猪肉;禁止经营来自疫区的猪肉;禁止将泔水回收给生猪养殖户,要自行对泔水进行干湿分离处理;每天如实地做好购进食品特别是肉制品的进货查验登记台账,留存相关票据以及合格证明,做到来源清楚可查。同时,执法人员与餐饮负责人签订了《防控非洲猪瘟依法处置餐厨废弃物承诺书》,并颁发《致餐饮经营单位防控非洲猪瘟的一封信》。

除了加强对餐饮单位的监管力度外,浮山食药监所还和畜牧城管理部门联系,联合突击检查生猪肉经营户,禁止收购私屠滥宰、来源不明、无“两证两章”(《动物产品检疫合格证明》、《肉品品质检验合格证明》、《动物产品检疫合格检验印章》)、《肉品品质检验合格检验印章》,以及来自疫区的生猪肉,要求做好进货登记台账并保留供应商证照复印件。

截至目前,浮山食药监所已出动执法人员167人次,排查辖区内餐饮服务单位(含单位食堂)374家次,超市2家,农贸市场2个,猪肉经营户32家,发放“一封信”260余份,签订“承诺书”260余份。



秋冬养胃5宝

秋冬养胃5宝,即南瓜、小米、红薯、山药和姜,下面介绍这养胃5宝的健康养生知识。

南瓜

据《滇南本草》和《本草纲目》记载:南瓜性温,味甘,入脾、胃经。也就是说,南瓜对于养护脾胃很有好处。从现代营养学的角度分析,南瓜含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等成分,是健胃消食的高手,其所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激,适合患有胃病的人食用。而且,南瓜所含成分还能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。南瓜烹饪方法多样,可蒸食、熬粥或煲汤。

小米

中医认为,小米味甘性平,入肾、脾、胃经,《本草纲目》也有小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”的记载。从营养学角度来看,小米特别出色的地方,是它的铁和膳食纤维含量优于小麦、大米和玉米,特别适合孕妇、哺乳期女性食用。小米的膳食纤维含量在粗粮中偏低,口感细腻而容易消化,也适合6个月后的婴幼儿食用。小米可单独熬煮成粥,也可添加大枣、百合等熬成营养粥品,还可以和小米一起煮成“二米饭”。

红薯

《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等古书记载,红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃”的功效,使人“长寿少疾”。现代研究表明,红薯中含有大量膳食纤维,能帮助刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,保护肠胃。此外,红薯富含大量的胡萝卜素,对儿童以及老人的视力都有益处,并且还富含钾、铁和维生素B6等营养素。红薯可以直接煮食,也可用来熬粥。

山药

中医认为,山药性平、味甘,归脾、肺、肾经。历代古书对山药的平补作用均有记载,《本草纲目》中提到,山药益肾气、健脾胃。据记载,慈禧为健脾胃而吃的“八珍糕”中就含有山药成分。从现代营养学的角度分析,山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进消化、改善胃功能。山药吃法多样,可将山药与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥,也可将山药研细磨粉后与米粉混合,熬成糊糊喝,还可将山药蒸熟后制成蓝莓山药食用。

姜

中医认为,生姜味辛、性温,入肺、胃、脾经,《食疗本草》说它“止逆,散烦闷,开胃气”。《本草拾遗》记载生姜“去冷除痰,开胃”。生姜在中药中常用以治疗恶心、呕吐,对胃病患者很有帮助。现代药理研究表明,姜富含的姜辣素能刺激消化道的神经末梢,引起胃肠蠕动,增加唾液、胃液和肠消化液的分泌,从而健脾胃、增食欲。姜除了用作调味料外,还可以用来泡水喝。姜枣茶就是不错的选择。

(本报综合)

C 这些检查适合高危人群

还有一些癌症筛查的手段主要针对高危人群,对于一般风险人群,不需进行额外特殊检查。

比如,肺癌的筛查方式是低剂量的螺旋CT。国际标准建议55—80岁的肺癌高危人群(指30包年烟龄的现抽烟者,即每天抽多少包烟,和抽了多少年相乘得到的数值达到或超过30,以及近15年内戒烟者)可以筛查。不过国内也有专家表示,因为中国被动吸烟人群庞大,厨房油烟、雾霾等也会带来伤害,因此,45岁以上,不分男女,不论是否吸烟,都应该定为肺癌筛查对象。

此外肝癌、胃癌等癌症的高危人群,也有必要做癌症筛查。肝癌筛查,可检查血清甲胎蛋白(AFP),更有效的则是腹部超声。胃癌可以通过胃镜筛查。

张苏展提醒,公众不要过于迷信肿瘤标志物、PET-CT等检查。因为这些都是确诊癌症后的检查手段,不是普通人用来早期筛查的手段。至于基因检测,如果家中亲人有过疾病史,或者医生有重点怀疑,才会建议患者去做基因检测。很多检查也不需要每年进行,比如,普通人肠镜检查没有异常,可以5年后再做。

D 不恰当筛查可能弊大于利

判断筛查手段是否有效,关键要看能否降低死亡率。美国有研究发现,针对前列腺癌的筛查,虽然有助于早期发现前列腺癌,但与没做早期筛查的病人相比,两组死亡率没有任何差别。

因此,并不是所有的筛查都能带来益处。目前,一致公认肯定有益处的只有宫颈癌的筛查,美国疾控中心推荐的筛查项目也仅有四种:乳腺癌,宫颈癌,肺癌,结肠直肠癌。

中国科学院院士韩启德教授曾表示,对于“进展极快型”的恶性肿瘤,筛查是没用的,即使发现了立刻治疗往往也难以逆转;有些恶性肿瘤属于“渐进型”,筛查效果较好,因为早期症状出现前,有相当长的一段时间可以查出来;有些恶性肿瘤发展较慢,可能到生命终结时也没造成实质危害,患者能否从筛查中获益,还需进一步思考。每种恶性肿瘤都包

含这三种类型,只是不同肿瘤包含某一种类型的概率不同,如食管癌、胰腺癌多数为第一种类型;结肠癌、宫颈癌含第二种类型较多;而前列腺癌、甲状腺癌多数为第三种类型。近些年在乳腺癌、肺癌和黑色素瘤中也发现越来越多的第三种类型患者。

专家表示,不恰当的癌症筛查可能会在被筛查者没有癌症时得出异常结果(假阳性)。即使筛查正确诊断出了肿瘤,有些肿瘤的生长也许非常缓慢,在患者生命周期内不会产生危害,对此进行治疗会造成过度医疗。不恰当筛查还可能给患者带来不必要的心理压力。

所以,在选择癌症筛查之前,每个人都要了解自己的健康背景、对自己来说危险性最高的癌症是什么,最好咨询肿瘤专科医生,进行风险评估,以便做有针对性的检查。

E 健康生活方式才是防癌关键

虽然癌症早期筛查能够发挥预防作用,但医学界普遍认为,最好的预防癌症手段就是健康的生活方式。据统计,如果改变生活方式,有超过50%的癌症都可以被避免。美国癌症协会提出十大预防癌症的建议,包括远离烟草,将体重控制在健康范围内,规律的身体锻炼,多吃蔬菜和水果,减少酒精摄入,减少

紫外线照射皮肤,了解自己的身体状况和家族亲戚的身体状况,了解自己的患病风险,保持定期体检和合理的癌症筛查。

(本报综合)



并非越贵越好

癌症筛查如何更有针对性

李咏、臧天朔、师胜杰……近来,多位文艺界名人相继被癌症夺去生命。痛惜之余,防癌抗癌话题因此备受关注。如今,不少体检机构都推出癌症筛查项目,那么,日常体检有必要做癌症筛查吗?癌症筛查究竟效果如何?



A 癌症筛查有助于早发现早治疗

据国家癌症中心2018年2月发布的最新一期的中国癌症数据统计显示,2014年全国恶性肿瘤估计新发病例数380.4万例(男性211.4万例,女性169.0万例),平均每天超过1万人被确诊为癌症。世界卫生组织曾指出,40%以上的癌症是可以预防的,早发现、早诊断、早治疗是降低癌症死亡率的关键。

癌症筛查就是为了早发现,以便在癌症早期没有明显症状时,检查身体是否有癌症存在。目前,在我国,癌症筛查已得到国家层面的重视。《“健康中国2030”规划纲要》

》中将早期筛查作为公共卫生服务的一个项目,提出“针对高发地区重点癌症开展早诊早治工作,推动癌症、脑卒中、冠心病等慢性病的筛查……逐步将符合条件的癌症、脑卒中中等慢性病早诊早治适宜技术纳入诊疗常规。”

目前,癌症筛查的主要手段包括常规体格检查,以发现肿块或者其他异常;实验室取样化验,比如检查血液、粪便和其他体液;拍摄CT、X光、MRI等。有的时候会通过基因检测,寻找和癌症相关的基因突变。

B 一般人群可筛查这三种癌

尽管癌症早期筛查意义重大,但不是所有的癌症都可以进行有效筛查。

中国抗癌协会常务理事、浙江大学肿瘤研究所所长张苏展教授表示,根据美国预防医学工作组的指南,在没有可疑临床症状或家族史的一般人群中,只建议开展结肠直肠癌、乳腺癌和宫颈癌的筛查。

女性乳腺癌,首先是体格的检查,包括自检等,然后结合B超或钼靶检查。女性到了有一定年龄,可以做宫颈

细胞学筛查,看有没有早期癌变的迹象。结肠直肠癌最重要的就是肠镜筛查。40岁开始可以做,50岁以后是该做必须做。如果没有家族史的普通人,第一次检查完肠镜没事,五年,甚至十年以后做一次就可以了。

对于卵巢癌、前列腺癌、肝癌等常见肿瘤,虽然有一些检查方法,但是,目前的检查手段并不能灵敏特异地早期诊断,所以不推荐做常规筛查。还有众多癌症尚无有效筛查手段,更不推荐早期筛查。



不久前,30岁的武汉市民小胡,晚上在家看电视过程中突然出现右手无法动弹、口齿不清、站立不稳的症状,被家人紧急送往武汉大学人民医院。医生检查后发现,小胡患上了脑梗死。

脑梗死,又名中风,是一种急性脑血管疾病,分为缺血性和出血性。很多人认为脑梗死只会发生在老年人群体,但伴随着生活水平的提高和不良生活习惯等因素,脑梗死的发病年龄悄然提前。医务人员呼吁:预防卒中不能只盯着老年人,应

该从现在做起,从“早”做起。
突如其来致残致死
脑梗死中危害巨大

脑梗死已经成为导致我国居民死亡的主要原因之一。除了导致死亡外,大多数的脑梗死幸存者会遗留不同程度的残疾,许多脑梗死患者在首次发病后的2至5年内再次复发。

作为家庭医生,上海市闵行区莘庄社区卫生服务中心的顾奕医生每周都要前往探访社区中的脑梗死患者。他表示:“疾病给家庭带来漫长的痛苦和沉重的负担,有些病人肢体瘫痪行动不便,如果不经常翻身,等到褥疮出来一旦感染,身体更受伤害。”

年轻患者增多 不良生活方式成主因

“据中国脑梗死防治报告,我国10%到15%的中青年患者在45岁之前就发病了。”中国卒中学会脑血管与代谢分会

主任委员、复旦大学汪昕教授说,血压升高、高脂肪饮食、压力大、熬夜、饮食不规律、缺少锻炼、吸烟、夜生活过度等,都增加了年轻人罹患卒中的风险。

他说,一些患者觉得自己年轻,身体底子也不错,对一些先天性颅内血管畸形、血液系统疾病、房颤等心脏疾病不注意早期诊治,也会增加卒中发生的几率。

武汉大学人民医院神经内科副主任医师濮捷说,卒中与一些慢性病密切相关,如高血压、心脏病、糖尿病、高血脂症、颈动脉狭窄、高尿酸血症等都是导致卒中的元凶。一些不良生活习惯,如吸烟、饮酒、肥胖尤其是腹型肥胖等,均是卒中的危险因素。

“时间就是大脑” 快速处置很重要

“看似突如其来,其实脑梗死之前有蛛丝马迹值得警惕。”复旦大学临床医学院神经内科学系副主任、复旦大学附属闵行

医院神经内科主任赵静提醒说,脑梗死可防可治,并不需要谈虎色变。

汪昕教授指出:脑梗死中的最常见症状为一侧脸部、手臂或腿部突然感到无力,也包括突然行走不稳,言语不清,视物不清,吞咽障碍。一旦出現症状3小时内是救治的黄金时间,医生可根据具体情况,选择合适方案打通血管,从速缓解症状;因而患者一旦有突发不适一定要及时就诊,切勿延误时间。

“在卒中治疗上,国际上一直在强调‘时间就是大脑’,如果患者能够早一分钟到达医院,后续的疗效就大不相同。”赵静说。

专家指出,除了重视先兆症状外,更重要的是“医未病”,改变吸烟、饮酒、过度劳累、缺乏运动等不良的生活习惯。例如高血压被称为“沉默的杀手”,约70%的脑梗死死亡与高血压密切相关;在日常的生活中有效控压、降糖、调脂和戒烟等,能有效远离卒中风险。

(本报综合)

冬季怎么饮食不易胖?

本报讯 记者丁婉莹报道:学生小彭今年刚上大一,在咸宁职业技术学院学习才不到一个学期,由于生活比高中安逸太多,再加上又是“吃货”,他的体重蹭蹭往上涨。眼看冬天来了,“长肉”的季节到了,他越发的着急。

再也坐不住的他,找到校卫生室的医生咨询了许久,他说自己的要求并不高,只要不再长胖,能够控制在现在的体重之下,他就知足了。

医生说要想不长胖,最关键的是要“管住嘴”,健康饮食才能拥有健康体质。

冬天胃口大开,不知不觉就容易多吃,因此想减肥或者想保持体重的人,应该有意地减少食物的摄入量,每餐只吃七分饱。

大多数学生都比较爱吃零食,但是在零食的选择上,需要好好斟酌,油炸的以及各种膨化类食品热量高,比如薯条、饼干、泡面的热量都非常高,最好少吃。还有一些瓜子、坚果等坚果类食物,小小一颗热量惊人,也不要多吃。

甜食也非常容易令人发胖,糖分进入人体后,被人体吸收不了的,就会变成糖原在体内贮存,影响体内脂肪的消耗,造成脂肪堆积,令人发胖。

还有不少人,尤其是男生有吃宵夜的习惯,在冬季最好改一改。冬季热量消耗得少,若再吃宵夜,就会造成营养过剩,想不发胖都难。

再者,吃宵夜会加重肝肾的负担,对睡眠和健康都不利。



冬季运动注意啥?

本报讯 记者朱亚平报道:“每天坚持慢跑,为的就是身体更健康。”4日一早,家住温泉城区交通路附近的周先生便从外面跑步回来。

市中心医院相关负责人介绍,冬季来临时,有很多人都勇于尝试锻炼,为求身体更健康,但如果你没有一直锻炼的习惯,突然在冬季进行锻炼,就有可能造成一些伤害。

冬天如何进行有效的锻炼身体?冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动,这样可消耗更多热量,锻炼的时间应该比春夏多出10~15分钟。中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。

冬季晨练适宜在日出后进行。最佳健身时机则在14时至19时之间,此时,人体自身温度较高,体力较充沛,容易进入运动状态,不易损伤,对健康大有裨益。

在室外锻炼,首先要做好充分热身,冬季寒冷,血管收缩,血液循环不畅,肌肉和韧带也较紧,可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再进行较大强度的运动。

同时,热身时间应延长,最好控制在15~25分钟。另外锻炼间隙要适当缩短,尽量避免长时间处于冷空气中。如果间隙太久,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,粘滞性增大,再进行下组练习时容易受伤。另外跑步之后一定要记得及时添加衣服,以免风寒感冒。

(本报综合)