

鹤壁日报

健康 | 5

生命中枢守护神

——记市人民医院神经外科

□本报记者 李雪婷
通讯员 秦黎阳 李习庆

“谢谢神经外科的全体医护人员,是你们把我的老伴儿从死亡线上拉了回来!”12月10日一大早,市人民医院神经外科的护士站上演了温情一幕。家住淇滨区的张大爷和家人激动地将锦旗交到神经外科主任李利中、医师杨继刚的手中,上面赫然写着“妙手回春,医德仁心”八个大字。

锦旗代表了患者对医护人员发自内心的称赞。像这样的情景经常发生在市人民医院神经外科。大脑,可谓人体的最高司令部,一旦出现问题,人的生命就要遭受威胁。正因为脑部的脆弱和重要性,对医生医术的要求也格外高。市人民医院神经外科以多项领先的技术,挽救了无数患者的生命,得到了患者和家属的广泛赞誉。

栓塞技术、颅内肿瘤切除术、神经干细胞技术,一项项先进技术为脑血管病患者带来福音

今年下半年张大爷的老伴儿耿女士因头痛难忍、恶心想吐来到市人民医院就诊。根据头颅CT显示,耿女士为蛛网膜下腔出血。市人民医院神经外科主任李利中仔细分析病情后认为,患者出血的原因可能是血管动脉瘤,且随时都有破裂的危险,需要进一步检查确诊后,立刻进行手术。

耿女士的家人一下子慌了神,这么危险的手术在市级医院做能行吗?用不用转到郑州的大医院?

李利中耐心地向家属讲解了患者的病情以及要进行的手术情况,用坚定的信心打消了他们的顾虑。经过脑血管造影检查确诊后,



市人民医院神经外科医疗团队

李利中成功为患者进行了动脉瘤栓塞术。术后,在神经外科护理人员精心的护理下,耿女士的病情一天天好转。看着自己的亲人一天天地恢复了往日的神采和笑容,患者家属也喜出望外,逢人便说:“神经外科的医生有水平,医术精湛,医德更高!”

据了解,耿女士手术采用的栓塞技术是通过介入治疗将一些特殊材料送达动脉瘤所在部位,将动脉瘤填充使其不再破裂,从而达到满意的治疗效果。而血管内支架植入也是近年来发展起来的一种标本兼治的新方法,此技术可以改善血管狭窄,保护斑块,将脑梗死消灭在萌芽状态。这一“堵”一“疏”的技术,为脑血管病患者带来了福音,也体现了市人民医院神经外科精湛的技术。

实际上,栓塞技术只是市人民医院神经外科众多先进技术中的一种。针对发病急、进展快、死亡率高的脑出血患者,市人民医院神经外科还开创了微创软通道治疗方法。该治疗方法具有快速、

安全,再出血和颅内感染发生率低、患者恢复快等优点,在国内神经外科得到广泛认可和临床应用。另外,市人民医院神经外科采用的显微镜下颅内肿瘤切除术及本世纪最具影响力的神经干细胞等技术也为众多疑难重症患者带来了希望。

一年成功完成各种脑血管病介入诊断及治疗手术200余例

市人民医院神经外科作为市级重点专科,经过几代人的努力,已取得了长足进步。如今,已拥有一支技术实力雄厚、科研能力强、以中青年为主体的学科梯队。科室现设有三个病区,各级医疗专业技术人员58人,床位120余张,主任医师5人,博士生1人,主治医师8人,省神经介入专业委员会委员1人,市神经外科专业委员会主任委员、副主任委员3人。

科室擅长显微神经外科、微创

神经外科以及神经介入治疗等技术,先后创新使用了全脑血管造影的检查方法、血管内支架植入改善脑血管狭窄的治疗方法以及动脉瘤、动静脉畸形、颈内动脉海绵窦瘘等出血性疾病的栓塞技术。随着各项微创和介入技术的运用,市人民医院神经外科又成立了一个市级重点专科——神经介入科。介入技术的应用使得原来创伤性大、危险性高的手术治疗方式由介入治疗代替,一些原来无法治愈的疾病也得到了有效治疗。

在医院副院长杨东斌,科室主任李利中、胡成杰的带领下,市人民医院神经外科一年来成功完成各种脑血管病介入诊断及治疗手术200余例。手术的微创化发展,充分展现了市人民医院神经外科的技术优势。

如今,脑血管疾病的微创及介入治疗技术的广泛应用、原装进口徕卡F50显微镜、正在建设中的市内首家26人豪华氧舱群、市神经介入年会首次召开……市人民医院神经外科正以精湛的医术、

先进的设备,实现一个又一个零的突破,神经外科已立足于新的起点,肩负新的使命,开启了新的征程。

坚持“患者在我心中,我在患者身旁”的服务理念

在努力提高医疗技术和人才培养的同时,市人民医院神经外科将提升服务水平也放在了重要位置。护士长李玉红带领大家展开了“温馨服务”和“主动服务”,针对每一位住院病人开展满意度调查,对每一位出院病人进行电话回访,每月开展一次科室“服务明星”评比,并设立科室24小时急诊电话,处处体现“患者在我心中,我在患者身旁”的服务理念,深得患者赞誉。

市人民医院神经外科还坚持拓市场、抓服务、增内涵。两县三区的任何一家基层医院的学习例会,李利中都会带领团队准时参加。专业知识的宣教,临床病例的分析,使每家医院、每一位基层医生都深深受益。胡成杰每周都带领义诊团队下乡,服务百姓健康,切实践行党的群众路线,深得百姓的好评。

在拓展市场、服务于民的同时,博士毕业后归来的医院副院长杨东斌带领大家每周一次的业务学习,成为大家的“加油站”。新颖的学习方式,先进的服务理念,使每个人更新了观念意识,提升了业务素质,增强了神经外科团队的竞争力和凝聚力。

有了优秀的人才,配备了一流的设施,再加上先进的技术和优质高效的护理服务,市人民医院神经外科将凝心聚力,开拓创新,用自己的真诚和实力,为脑血管病患者交一份满意的答卷。

冬季眼干勿盲目使用眼药水

干燥的冬季,人们除了感觉咽干舌燥、皮肤紧绷外,眼睛也经常又干又涩。一些人觉得眼干,喜欢用各种眼药水滋润眼睛,如果提醒,给眼睛盲目“补水”并不可取。

专家表示,年轻人喜欢长时间使用电子产品,盯着屏幕注意力高度集中时,眨眼频率会不自觉减少,令角膜缺少泪液的滋润,眼睛会感觉干涩刺痛,再加上冬季天气干燥,泪液加速蒸发,眼睛便更加不适。由于干眼症的常见症状与结膜炎相似,不少患者自行使用消炎眼药水,结果眼睛越点越干。此外,一些使眼睛感到清凉的眼药水里往往添加了收缩血管的药物成分,虽然滴后眼睛一时很舒服,但治标不治本,用多了还会产生依赖性,一旦停药,可引起结膜反射性充血。即便是人工泪液的使用也有讲究,一天可点四五次,不应过于频繁,轻中度干眼症患者使用浓度较低的人工泪液即可。

专家建议,长期从事电脑操作的人应多吃些新鲜蔬菜和水果,每天适当饮用绿茶。眼部酸胀者可每日用热毛巾敷眼四五次,每次5分钟,也可以用菊花茶熏眼,保持眼睛湿润。“电脑族”最好与电脑屏幕保持60厘米以上距离,可将座位稍微调高一些,电脑放得低一些,使视线能保持向下约30度,既可以放松颈部,又可使眼球表面暴露于空气中的面积减少到最低。

吃红薯别犯三大忌

冬日里,红薯成了最应景的食物之一,无论是蒸的还是烤的,都能带来特别好的味觉和嗅觉体验。红薯虽好,有些注意事项还想提醒大家。

首先,每次吃红薯的量最好在3两以下,因为红薯容易使胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如果吃太多,会让人腹胀、打嗝。并且最好不要在空腹时吃太多,空腹食用时,容易刺激胃酸的大量分泌,易引起腹部不适。其次,吃红薯后要少吃主食的量的,因为红薯富含淀粉,热量较高,用来部分替代主食,才能发挥其健康功效。再次,胃溃疡、多酸性慢性胃炎、胃动力不好的人要少吃,以免使病情加重。最后,如果担心吃红薯腹胀,可以将其与大米或糯米一起煮粥喝,能有效缓解不适感。

(据《生命时报》)

10条简单易做养生秘诀盘点——

裸体照镜子

千百年来,大家都在寻求长寿秘方,其实不用辛苦寻找,日常多注意养生,就能轻轻松松长寿。接下来盘点了10个简单易做的养生方法,有兴趣可以看看。

1.裸体照镜子

光着身子在镜子前好好检查一下身体,这有助于及早发现皮肤癌等疾病的早期症状。自我检查应涵盖从头到脚全身各部位,包括头发、指甲和口腔。

2.尽量避免照X光

X光会产生一定的辐射,是否会对人体构成长期危害,目前尚无定论。不过在此之前,最好还是少接触X光照射,尽量减少出差和旅行时在机场等场所被设备扫描的机会。

3.扔掉高跟鞋

心脏病、认知障碍症、癌症、自身免疫性疾病、糖尿病和衰老加速等退化性疾病都与炎症密切相关。鞋子不舒服容易导致脚部炎症,进而影响全身健康。

4.早餐喝茶或咖啡

适量饮用咖啡或茶有益健康。但喝的时间段要注意,睡眠不好的人最好选择早晨喝咖啡,下午四点后喝咖啡有可能会影响睡眠。需要注意的是,早晨喝咖啡也不要空腹。

5.每天按时吃饭

三餐准时是减轻身体压力的最佳方法之一。经常错过固定的吃饭时间,除了饥饿之外,还会增加体内应激激素皮质醇水平,导致体重难以控制,从而增加致病风险。

6.接种流感疫苗

接种流感疫苗不仅可防止流感,更有助于降低罹患肥胖症、心脏病、中风和癌症的几率。

7.能站着就别坐着

越来越多的研究发现,久坐会增加肥胖症、糖尿病、心血管疾病及早亡危险。研究还发现,每天锻炼2小时无法抵消22小时久坐的危害。

8.时刻保持良好的体态

无论是坐、立,还是行走,都避免无精打采。不良姿势不仅会导致脖子和背部问题,而且会引起头痛、关节炎、血液循环不

9.每天服用阿司匹林

大量研究证实,阿司匹林能显著降低心血管疾病风险,每天服用小剂量阿司匹林(75毫克),还可使肺癌、结肠癌和前列腺癌等常见恶性肿瘤降低46%。但服用阿司匹林应征得医生同意,以防止胃出血等副作用。

10.尝试冷冻果蔬

新采摘的果蔬营养最佳,但如果买不到这些果蔬,建议选择冷冻水果和蔬菜更好。冷冻果蔬比一些采摘后长时间运输和存放的果蔬储存更多营养。

1.维生素B1、维生素B2和维生素E

此外,粗粮中还含有较多的纤维素,能吸收水分和肠道内的有毒物质,防止便秘,预防肠道肿瘤的发生。

常吃精米白面不利于健康。容易引起维生素B1缺乏,使人患上脚气病(多发性神经炎)。另外,精米白面的糠麸明显减少,其中的纤维素也会减少。膳食中缺乏食物纤维,是导致结肠癌、高胆固醇血症、糖尿病及便秘等的直接或间接原因。所以,“吃米带点糠,有利于健康”的说法是有道理的。

俗话说“五谷为养”。一些杂粮如玉米、小米、高粱等,营养价值并不比细粮差,甚至在某些方面还超过细粮。粗粮中含有较多胡萝卜素、B族维生素、多种矿物质和纤维素,对人体健康有利。因此,孩子的主食应粗细搭配,经常吃些粗粮、杂粮,这不仅有利于孩子的成长发育,同时也可换换口味,使孩子有新鲜感,避免发生偏食的现象。

宋静表示,如果市民有膳食营养方面的问题可以到鹤煤总医院营养特色门诊进行专业的营养咨询。

扔掉高跟鞋

致体重难以控制,从而增加致病风险。

2.能站着就别坐着

越来越多的研究发现,久坐会增加肥胖症、糖尿病、心血管疾病及早亡危险。研究还发现,每天锻炼2小时无法抵消22小时久坐的危害。

3.时刻保持良好的体态

无论是坐、立,还是行走,都避免无精打采。不良姿势不仅会导致脖子和背部问题,而且会引起头痛、关节炎、血液循环不

4.维生素B1、维生素B2和维生素E

此外,粗粮中还含有较多的纤维素,能吸收水分和肠道内的有毒物质,防止便秘,预防肠道肿瘤的发生。

常吃精米白面不利于健康。容易引起维生素B1缺乏,使人患上脚气病(多发性神经炎)。另外,精米白面的糠麸明显减少,其中的纤维素也会减少。膳食中缺乏食物纤维,是导致结肠癌、高胆固醇血症、糖尿病及便秘等的直接或间接原因。所以,“吃米带点糠,有利于健康”的说法是有道理的。

俗话说“五谷为养”。一些杂粮如玉米、小米、高粱等,营养价值并不比细粮差,甚至在某些方面还超过细粮。粗粮中含有较多胡萝卜素、B族维生素、多种矿物质和纤维素,对人体健康有利。因此,孩子的主食应粗细搭配,经常吃些粗粮、杂粮,这不仅有利于孩子的成长发育,同时也可换换口味,使孩子有新鲜感,避免发生偏食的现象。

宋静表示,如果市民有膳食营养方面的问题可以到鹤煤总医院营养特色门诊进行专业的营养咨询。

5.维生素B1、维生素B2和维生素E

此外,粗粮中还含有较多的纤维素,能吸收水分和肠道内的有毒物质,防止便秘,预防肠道肿瘤的发生。

常吃精米白面不利于健康。容易引起维生素B1缺乏,使人患上脚气病(多发性神经炎)。另外,精米白面的糠麸明显减少,其中的纤维素也会减少。膳食中缺乏食物纤维,是导致结肠癌、高胆固醇血症、糖尿病及便秘等的直接或间接原因。所以,“吃米带点糠,有利于健康”的说法是有道理的。

俗话说“五谷为养”。一些杂粮如玉米、小米、高粱等,营养价值并不比细粮差,甚至在某些方面还超过细粮。粗粮中含有较多胡萝卜素、B族维生素、多种矿物质和纤维素,对人体健康有利。因此,孩子的主食应粗细搭配,经常吃些粗粮、杂粮,这不仅有利于孩子的成长发育,同时也可换换口味,使孩子有新鲜感,避免发生偏食的现象。

美国一项新研究显示 低血糖指数饮食可能无助于防心血管病

据新华社华盛顿12月16日电(记者 林小春)近些年来,西方营养学界流行血糖指数的概念,这一指数可显示不同食品提升体内血糖的幅度。但美国一项新研究显示,没有糖尿病的人哪怕超重或肥胖,也不用关注或担忧饮食的血糖指数。

这项于16日发表在《美国医学杂志》上的研究说,在降低心血管病风险和改善胰岛素敏感性方面,血糖指数低与高的饮食并无明显区别。

一些食物尽管碳水化合物含量类似,但在升高血糖值方面却有高有低,这一特征被称作血糖指数,如苹果该指数较低,而香蕉则较高。传统观点认为,高血糖指数食物不利心脏健康,会增加糖尿病风险。一些营养学家据此倡导吃血糖指数低的食物,甚至推动给食物标注血糖指数值。

在新研究中,约翰斯·霍普金斯大学和哈佛大学等机构研究人员招募了163名具有高血压前期或1期(即轻型)高血压的超重成年人,提供4种不同的饮食。在为期5周的调查期间,这些人被要求参与至少两种饮食的试验。4种饮食均基于抑制高血压型食谱制定,多果蔬、多乳制品且少油脂,区别在于血糖指数和碳水化合物含量不同。

研究人员发现,在健康饮食前提下,低血糖指数与高血糖指数饮食相比,总体上没有减少心血管病风险因素,也没有改善胰岛素敏感性。

纳豆、酸奶、香蕉、味增汤、西柚

5种食物晚上吃最美容

据日本媒体报道,有些人习惯在早餐吃的食物,其实晚上吃的话美容健康效果更好,所以不妨调整一下早餐菜单试试吧!

1.纳豆

纳豆中富含一种名为“纳豆菌”的酵素,可以溶解血栓,吃一次纳豆效果可以持续10~12个小时,所以对于血栓病患者非常有效。血栓也是引发脑梗塞的重要原因。而且,容易形成血栓的时间段是人体入眠后6~8个小时之间,与“纳豆菌”的有效时间相结合的话,晚餐吃纳豆最好。

2.酸奶

人体肠道最活跃的时间段在晚上10点~次日凌晨2点之间,晚饭后进食酸奶的话,可以有效改善肠道环境,而且睡觉前3小时吃为最佳。在寒冷的冬天推荐大家饮上一杯热酸奶哦。

3.香蕉

香蕉中含有的精氨酸可以刺激人体中的生长荷尔蒙,从而防止人体老化,加速身体脂肪燃烧。睡眠中是人体内生长荷尔蒙分泌的最佳时机,所以晚上吃香蕉美容效果更佳。

4.味增汤

味增汤(味增,也叫日式大豆酱,原料主要有大豆、大米、大麦、食盐等,是一种调味料,也被用作汤底)中含有促进人体睡眠荷尔蒙褪黑激素分泌的氨基酸,对美容有很好的效果。此外,晚餐中加入味增汤的话也会增强饱腹感。多喝味增汤,既可以健康减肥又能够快速入眠。

5.西柚

柠檬、橙子、西柚等柑橘类水果富含促进紫外线吸收的成分,吃完这些水果外出皮肤暴露在紫外线下,很容易形成雀斑。

(据《生命时报》)

爱民医院泌尿外科主任刘峰提醒 冬季应注意防范 前列腺炎复发

□淇河晨报记者 范丽丽

刘峰介绍,该系统治疗前列腺炎有四大突破。

一、该系统智能聚焦场能低温治疗,可以释放出高效率、准确聚焦且均匀分布的场能量,并可以反复治疗,不损伤正常组织。

二、测温、控温精确,治疗过程安全有效。该系统是医用测温、控温系统,能实时测量前列腺治疗区域内实际温度,温度精确到0.5℃,均匀作用于病灶组织内,治疗过程安全有效。

三、直接作用于前列腺,炎症消退更快。刘峰介绍,场能通过特殊设备直达前列腺部位,可透入腺泡及腺管,使药物进入前列腺腺体内,有利于炎症的快速消退。这种治疗方法可增强组织活力,加快血流速度和新陈代谢,提高白细胞吞噬作用,促使症状明显减轻。

四、改善内啡肽分泌,提高人体免疫力。刘峰介绍,在场能作用下,体会自然分泌多量的内啡肽,可以很好地缓解前列腺痛;同时大幅度提高人体的免疫力,起到治疗加保护的双重功效。

前列腺结构特殊 致炎症久治不愈

“在庞大的慢性前列腺炎患者群中,有六成患者曾有过两次以上的求医经历,吃过的药物种类也很多,但是治疗效果不佳,病情始终不见好转。”刘峰说。

前列腺炎为什么难以治愈?刘峰分析,主要有两方面的原因:其一,前列腺结构较为特殊,腺小管外部有一层厚厚的“铠甲”——脂质包膜,这个脂质包膜阻挡药物进入前列腺内,一般药物无法穿透脂质包膜作用于腺体。换言之,药物无法有效杀死全部致病菌;其二,诱发前列腺炎的致病菌有数十种,传统技术根本无法一一识别,当然也谈不上分类治疗。

智源肽前列腺治疗系统让患者不再苦不堪言

前列腺炎能治好吗?如何才能不做“回头客”?刘峰拿出他的“看家宝”——智源肽前列腺治疗系统。“我们医院在全市独家引进了智源肽前列腺治疗系统,该系统利用高频电磁场改变了包膜细胞的排列,从而消除了前列腺小管脂质包膜的药物屏障,使药物能顺利深入,在前列腺局部形成高于血液浓度10~15倍的药物离子堆,彻底杀灭前列腺内的病菌、支原体、衣原体等。”刘峰说。

前列腺炎冬季易复发,注意防寒保暖

“夏天气温高血液加速循环,前列腺炎的症状就可以暂时得到缓解,但在冬季,前列腺炎极易复发。冬季前列腺炎复发主要原因有两个方面:首先,冬季易感冒;感冒后身体免疫力下降,各种病菌更容易入侵身体。其次,冬季气候由暖变冷、昼夜温差加大,感冒会导致交感神经兴奋,腺体肌肉、血管收缩,导致前列腺液排泄不畅而出现尿频、尿急、尿不尽等加重症状。”刘峰分析。

刘峰建议广大患者,入冬后男性要注意防寒保暖、预防感冒,应随着温度的变化增减衣物,避免着凉,患了感冒后要要及时治疗。此外,还要尽可能多喝水,通过排尿冲洗尿道,促进前列腺分泌物排出。

前列腺炎患者要尽量戒掉烟、酒,不吃辛辣刺激食物,保持良好的生活习惯。◎