

微创手术:小切口解决大问题

□本报记者 刘彩霞

提到手术,很多患者会望而生畏,传统手术留下的创伤让患者心有余悸。随着医学的发展,微创外科手术以局部创伤小、病人痛苦轻、术后恢复快三个显著优点解决了不少患者的困扰。那么,什么是微创外科手术呢?

记者带着这一问题,采访了市六院业务副院长、微创外科主任刘辉。他介绍说:“微创外科也叫‘微侵袭外科’,是医生借助先进设备,在腹腔镜清晰的监视图像下利用微型手术器械完成各种技术操作,不需要开长刀口,只需要在病人胸壁或腹壁上做数个0.5厘米~1.2厘米直径大小的穿刺孔,俗称‘钥匙孔切口’,损伤小、愈合后的瘢痕小。”而且微创外科手术避免了脏器在空气中的显露,全身炎症反应轻。术者的手不进入腹腔或者胸腔,也不需要拉钩,减少了对脏器组织的损伤和对脏器功能的干扰。手术视野广阔,探

查诊断全面,不留死角。监视器里的组织结构图像可以放大5倍~8倍,能够完成精细解剖、实施各种复杂手术。

随后,刘辉以治疗胸腹腔脏器的恶性肿瘤为例进行更加详细地讲解。传统开刀手术需要在患者胸腹壁上做长度为30厘米以上的切口,胸部手术尚需离断或切除一到两根肋骨,创伤大、恢复慢,术后切口裂开、切口感染、肠粘连、肺不张等并发症难免存在。而微创外科手术只需要在患者胸腹壁上做四个直径0.5厘米至1.2厘米大小的操作孔,在腹腔镜清晰的监视图像下,利用超声刀等精细器械进行解剖,完成组织分离、淋巴结清扫、病变切除及器官重建,镜下术野开阔、探查全面、解剖精准、淋巴清扫规范、癌根根除彻底。术后患者痛苦轻,恢复快,减少了并发症的发生。当家属看到患者胸腹壁上只有“钥匙孔”般大小的切口瘢痕,使他们彻底明白了微创手术。

■本期解答专家



刘辉,市六院业务副院长、微创外科主任,主任医师,河南医科大学医学系毕业;漯河市医学会

微创外科专业分会主任委员,河南省医学会微创外科专业分会委员;先后荣获“市科技创新带头人”“市十大名师”“市劳动模范”“市优秀共产党员”“劳模创新工作者”等荣誉称号。



健康知识

别拿疲劳不当回事

疲劳既可能是一种正常的生理反应,也可能是某些疾病的表现。一般生理性疲劳可在较短时间内自行消失,若疲劳感经常出现或持续时间较长,则可发展到亚健康状态甚至成为某些疾病的症状。那么,疲劳与“慢性疲劳综合征”有什么区别呢?

专家认为,无论是体力劳动者还是脑力劳动者,“慢性疲劳综合征”的发生一定有诱因,症状表现有一定的持续性;如果未采取规范、有效的干预措施,其症状不会很快消失。若熬夜加班,第二天疲倦乏力,则不能称为“慢性疲劳综合征”。

专家强调,对于“慢性疲劳综合征”既要考虑症状发生的持

续时间,更要考虑症状的严重程度,二者不可偏废。

导致“慢性疲劳综合征”的因素,除先天不足外,更多的是由后天因素造成的,主要包括:

1.劳累过度。现代人的生活节奏加快,职场竞争也日益激烈,孩子的书包越来越重,从事脑力劳动者其眼睛疲劳、手腕酸痛、腰背酸痛及关节劳损等与职业相关的症状高发,电脑、手机等现代设备所带来的“视疲劳”,甚至有些会伴有精神恍惚和情绪焦躁等精神障碍,以上情况都与劳累过度有关。

2.不良情绪。《黄帝内经》记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲(忧)伤肺,恐(惊)伤

肾。”不正常的情绪会损伤脏腑正常功能。当心情抑郁、失落、悲伤时,都会使人精神不振,疲惫不堪。

3.疾病因素。疲劳常伴随一系列疾病,如肝脏疾病、心脏疾病、肾脏疾病或癌症等。对于长时间无明显诱因的疲倦乏力,不可小觑。因疾病治疗选药不当所引起的疲劳也需重视。解热、消炎、镇痛药使用不当,可引起眩晕、耳鸣、低血压,易促使人体老化。

病后失于养可导致“慢性疲劳综合征”的发生。如大手术后,气血亏虚,调护不当,或饮食失宜,或不良情绪刺激等,均可导致慢性疲劳。 据新华社

水煮蔬菜更有营养

有人认为,市场上的蔬菜基本上是大棚里种植的,肯定使用激素和农药,最好少吃。不错,有一些大棚蔬菜确实使用植物激素。比如,黄瓜、西红柿等瓜果蔬菜,需要经过授粉才能结出果实。由于大棚蔬菜的授粉工作须由人工完成,工作量大,又有花期时间限制,科研人员采取了使用植物激素的方法。植物激素是一种植物生长调节剂,作用原理是使植物误以为自己已授粉。

植物激素在植物体内会发生

降解,随着时间推移浓度会降低。总之,植物激素只要合理使用,蔬菜的食用安全性是有保障的。

相对于没有反季节蔬菜的营养缺乏和单调,不如接受反季节蔬菜,在现实与理想中寻找一个平衡点。与其在吃与不吃中纠结,不如在怎么清洗、怎么烹调等食用方法上下点工夫,最大限度获取蔬菜的营养。

蔬菜烹调方法有很多种,推荐多用水煮和蒸的方式。蒸菜相对

不好掌握火候和时间,水煮蔬菜更方便简单。水煮蔬菜就是把蔬菜放在水里煮一下,捞出沥干水之后再根据口味添加调料即可。水煮菜的优点是没有油烟、营养损失少、操作方便、食用安全。

水煮菜的烹饪要点:1.煮菜的水不要过多,不用没过蔬菜,使蔬菜能够翻滚受热就行;2.在水里加一勺香油,能增加口感和保持色泽;3.时间不能太长,熟了马上停火,避免维生素因高温而损失。 据新华社

老爸老妈俱乐部活动预告

老爸老妈俱乐部将举办公益课堂

现在报名 有礼相送

□本报记者 刘彩霞

自老爸老妈俱乐部成立一年多以来,从最初的招募会员到现在开展了各种活动,吸引了众多老人参加。正是因为老爸老妈的积极参与和大力支持,每场活动都举办的非常成功。特别是“迎新春”系列活动和“过大年”系列活动,获得不少老人以及子女的关注。

在老爸老妈俱乐部这个大家庭里,不少老爸老妈身怀技艺、各具特长。为了让大家发挥余热,丰富日常生活,老爸老妈俱乐部工作人员充分发掘老爸老妈们的特长,邀请他们担任授课老师,把自己所擅长的技艺教授给其他老人。不少老爸老妈认识了一些志同道合的朋友,充实自己的老年生活,一起享受生活的乐趣。

近期,老爸老妈俱乐部将举办一系列公益课堂,如小儿推拿、理疗瑜伽、曳步舞、健身操等。公益课面向持证会员免费,没有会员证的老爸老

妈联系老爸老妈俱乐部工作人员办理后即可参与活动。

为回馈支持与关爱老爸老妈俱乐部的广大市民,即日起至3月8日,凡符合老爸老妈俱乐部入会条件的老爸老妈缴费入会,即可获得云南白药出品的雾霾防护口罩一个。总数50个,送完即止。报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处。咨询电话:3170858、15039571679。

同时,非常欢迎有意向给老爸老妈提供各种活动场地、礼品、技艺的商家和个人联系老爸老妈俱乐部工作人员,一起筹备更多精彩的活动。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可以了解往期精彩活动花絮。



专家提醒矫正视力切勿“乱投医”

因为连续用眼过度,不少孩子眼睛出现重影、斜视等问题。医生表示,家长对孩子玩游戏、玩手机管得很严,但上网课家长都支持,让孩子长时间学习网络课程是不可取的。

如今市面上宣称能治疗近视的产品层出不穷,有理疗仪器,有具备“远红外穴位刺激”的眼镜,有按摩眼贴,不少家长为了让孩子摘掉眼镜常常会“乱投医”。

医生提醒,市面上宣传的按摩仪、近视治疗仪等,没有任何科学依据表明它们的有效性,目前没有任何一种方法能“治疗”近视,只能做到矫正视力,对于青少年、儿童来说,及时、准确的医学

验光和科学验配角膜塑形镜,是近视后最合理的做法。

多位眼科专家还提到“控制近视要多进行户外运动,阴雨天室内和室外没有区别”的误区,提醒家长重视。

眼科专家认为室内外有区别,在户外充足的自然光线照射下,瞳孔会变小,使成像更清晰;在户外运动时,眼睛更喜欢“远距离”和“追逐视”,焦点来回切换,眼球的调节作用更好。此外,户外的光照强度会激发人体多巴胺分泌,而多巴胺会对近视发生起到预防作用。

专家表示,即便在多云雨天,室外自然光线充足,适当的活动还是很有必要的。 据新华社