

毓璜顶医院全球首创单孔“穿隧”技术

双侧肺结节一次无痕根除

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 姜宗延 摄影报道

无影灯下,烟台毓璜顶医院胸外科副主任、主任医师于晓锋的指尖在精密器械上稳定移动。通过患者右侧唯一一个仅3厘米的微孔,刀锋巧妙地经胸骨后“隧道”悄然穿行至左肺——一场跨越人体中线的精准切除正在上演。监控屏上,左侧肺结节被干净利落楔形切除,右侧病灶也经由同一切口完成根治。当最后一针缝合完成,全球首例通过单一微切口同期根除双侧肺结节的创新术式,在此刻定格为医学史册的新坐标。

无痕治愈
跨越年龄的生机

在毓璜顶医院胸外科病房,于晓锋向记者介绍了近期做的两台典型手术。

68岁张女士12年前因肺癌大切口切除右下肺叶。今年复查时发现双肺另有四枚结节明显增大。入院进行胸部CT检查发现,患者左肺上叶结节一处较前明显增大变实,另一处小结节变化不大;右肺中叶两处结节中心型,均增大。

免遭二茬罪,三十余患者的“生命福音”

随着健康查体的普及,肺结节的检出率越来越高,其中不乏双肺多发结节患者,需要手术的患者需要分别两侧胸壁做切口,分期手术处理。

胶东智慧,领跑世界的“烟台方案”

“从开大刀到打小孔,从两次煎熬到一次根治,从明显疤痕到无痕愈合——每一步突破都是为了最大限度守护患者尊严与健康。”于晓锋



于晓锋(左一)团队在查房

考虑患者年龄较大且右侧已经是二次手术,胸腔黏连解剖层次紊乱,这几个结节需要再行两次手术分别双侧处理,对患者创伤较大。于晓锋发现患者左肺上叶结节均处于前段,且位于胸膜下,于是为患者制定个体化手术方案,左肺上叶两处结节行术前定位,经右侧3厘米单孔行右肺中叶结节切除+

胸骨后隧道法将左肺上叶两枚结节楔形切除,通过一次手术单侧切口处理双侧肺结节,克服了二次手术胸腔粘连等不利因素。术后病理化验四枚结节均为肺癌。

还有一例病例是20岁的男性,因左肺结节入院,检查发现右肺下叶有一个更小的结节。主病灶位于左肺上叶前段,次病灶位于右肺下叶。

锋团队首创的“胸骨后隧道法双肺结节同期切除术”,彻底颠覆了传统困局——仅用单侧微小切口,经胸骨后打开与心脏之间的间隙建立通路,器械可安全抵达对侧肺

叶实施精准切除,极大程度减少病人损伤和医保支出。截至记者发稿时,于晓锋已带领团队成员宋英健、房健、由兆磊、张靖雨、王振、姜运峰等完成30余例该手术。

光,相关成果已发表于国际权威期刊。

当“双侧难题”被“单孔妙手”巧妙化解,烟台毓璜顶医院正以敢为人先的智慧,

在微创胸外科领域刻下鲜明的“烟台印记”,为更多双肺结节患者点亮“一次解决,无痕新生”的希望之光。

末伏养生勤补水避冷风

三伏天已经接近尾声,但中午时分气温仍略微偏高。在这个季节交替之时,专家建议,还要继续进行适当的饮食调养,适量运动以及作息时间等方面的调整。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新表示,要保证每日摄入水量充足,建议喝白开水而不是饮料,同时注意补充电解质和维生素。糖尿病患者的血液黏稠度更高,需要补充更多的水分。

李新表示,适当的户外运动有利于血压、血糖、血脂的控制,但要结合自身情况,控制好运动强度和运动时间,可

根据气温变化适度调整锻炼时间,避开高温时段,以有氧运动为主,避免过度劳累,造成身体损伤。饮食方面,可适当增加具有祛暑益气、生津止渴作用的食材,如莲子、百合、银耳、小米等。少吃油腻刺激性的食物,容易上火燥热。

专家建议,每天应保证充足的高质量睡眠,一般7—9小时为宜,坚持“早睡早起”的睡眠规律,养成良好的生物钟作息。晚上可以稍晚入睡,但最好不超过11点。睡眠不佳或过度劳累会增加脑卒中风险,但超过9小时睡眠可能引起心跳呼吸变慢,容易缺氧。

李新表示,日常还应避

免情绪激动,正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人群,要按时服药,定期监测,若血压和血糖波动较大或控制不佳,及时就医,切不可因血压、血糖“看似降低”而擅自停药。

末伏期间,正值夏末秋初

的交替阶段。除了中午,早晚天气开始转凉,温差渐渐增大。这一时期,空调要少开,避免冷风直吹,冷饮要少吃,衣物要及时添加。睡觉时可以盖个薄被,以免着凉感冒。洗澡宜用温水,洗完后及时擦干,避免受凉。

据新华社

溏心蛋、嫩蛋
不适合反复加热

生活中不少人习惯将剩饭剩菜二次加热再吃,但有些食物如果不当处理,不仅会让营养流失、口感变差,还可能埋下健康隐患。

溏心蛋、温泉蛋这类蛋黄未完全凝固的蛋类,富含蛋白质与水分,首次烹饪后,蛋液中可能残留耐热的沙门氏菌等细菌孢子。二次加热若温度不足(未达到70℃以上)或时间过短,细菌无法被彻底杀灭,食用后易引发腹痛、腹泻、恶心等急性肠胃炎症状。

即便是全熟蛋,存放过久后二次加热,口感也会变得干硬,营养成分流失明显。所以,为了保证营养吸收和身体健康,鸡蛋煮熟后应尽快食用,尽量不要二次加热。

据人民网

睡觉把脚露在外面
能改善失眠

经常失眠的人,在接受规范治疗的基础上,可以尝试一个小方法辅助调理——睡觉时把脚露外面。

当人进入深睡眠时,体温会自然降低。如果身体过热,就会睡不踏实。睡觉把脚露外面可以帮身体散热,提高睡眠质量。露出脚还可以减轻脚部的束缚感,使血液循环更加顺畅,促进睡眠。脚被誉为“第二心脏”。脚部的经络、穴位与各脏腑相连,露出脚有助调节气血运行,从而助眠。

医生提醒,一个人是否适合露脚睡,是由体内“热”的运行状态决定的。有内火的人,晚上经常翻来覆去睡不着、半夜容易醒、口干舌燥、烦躁不安、容易发火,睡觉将脚露在被子外有助散热,身心也会更舒适。

相反,体质虚弱者、宫寒女性、风湿寒性关节病患者,则以保暖脚部为好。另外,也要注意分季节,如果是在寒冬,即使失眠也不建议大家睡觉把脚露在外面。

据新华社

散装干调料也有保质期

花椒、大料、八角、桂皮等散装干调料,因为一次用不了多少,很多人都习惯买一袋然后一直放着用,也不怎么在意保质期。其实这种做法并不恰当。

首先,形状完整的花椒、八角、桂皮等,因为本身的辛香特质,保质期可以达到两年及以上,但如果一直没有避光、避湿密封保存,也会影响储存时间。比如花椒如果保存过程中温度、湿度过高,就容易出现变黑及出油等情况,轻者影响口感,严重者还容易霉变。所以,储存过程中,如果发现干调料的性状改变,要避免食用。

其次,干调料如果研磨成粉,储存时间就大打折扣。散装的粉末类干调料,尤其是含油脂的干调料,开封后建议半年至一年内用完,同时也要注意密封保存,避免因过潮、过热产生霉变和细菌滋生。

据人民网

