

毓璜顶医院手足外科医师鏖战6.5小时

四根手指完全离断成功再植

本报讯(YMG全媒体记者刘晋 通讯员李成修 侯瑞 摄影报道)“我以为我要失去左手了,没想到恢复得这么好,真的太感谢医生了!”近日,烟台市福山区李女士(化姓)在使用刨肉机时,左手四根手指不慎被机器完全离断,伤情危重。烟台毓璜顶医院手足外科主治医

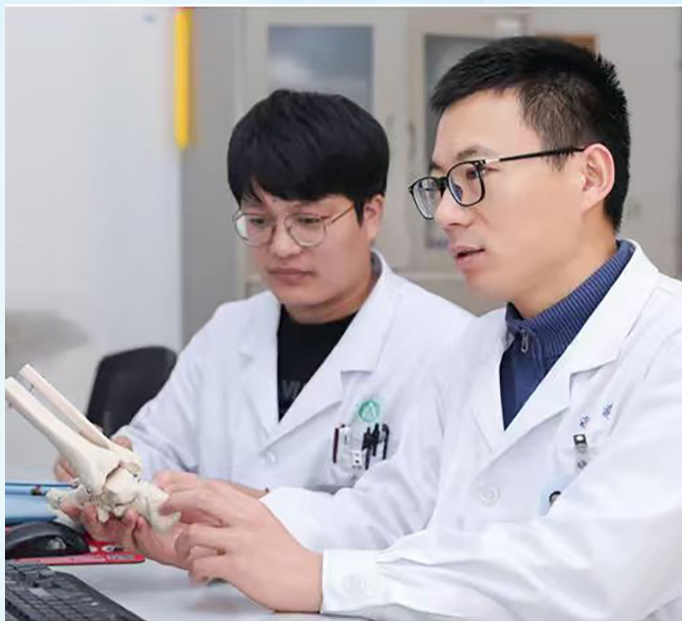
师李少斐凭借精湛的显微外科技术,历经6.5小时鏖战,成功为患者完成四指断指再植。目前患者恢复顺利,手指功能正逐步恢复。

“患者到达医院急诊后,我们立即启动了创伤急救绿色通道,快速完成心电图、血常规等术前准备,紧急开展手术。”李

少斐介绍,断指再植是一场与时间赛跑、与精度较劲的高难度手术,既要争分夺秒减少肢体缺血损伤,又要在显微镜下完成毫厘必究的精细吻合。

此次手术难度极大,患者四根手指完全离断,每一根都需独立完成骨折固定、肌腱修复、血管吻合、神经缝合等全套流程。术中,李少斐先对离断指骨进行复位固定,修复受损肌腱,随后在高倍显微镜下逐一吻合血管、缝合神经,一针一线精细对接,全程使用30余盘显微缝线,历时6个半小时,顺利完成这例罕见的四指同时再植。“为确保手指成活,我们为每根手指吻合1根动脉、2根静脉,同时修复2条神经与2根肌腱,相当于在指尖‘绣花’。”李少斐说,术后在规范护理下,患者再植手指血运稳定,未出现感染、血栓等并发症,手部功能逐步恢复。

“眼下虽已过果农使用电剪刀致伤的高发期,但近期手足外伤、断指病例仍不少。前几天我们还接诊了一位87岁高龄患者,外伤导致拇指不全离断,受伤16小时后才来院。”李少斐表示,团队克服高龄、血管



硬化、缺血时间长等多重困难,成功完成再植,术后4天手指血运良好,患者重获希望。

针对手足外伤高发态势,李少斐特别提醒:务必牢记断指救治的“黄金8小时”原则,在日常操作机械设备时,要严格规范流程、加强安全防护。一旦发生断指意外,应立即按压

桡动脉、尺动脉或肱动脉止血,离断肢体需放置在干燥、清洁、低温(5-10℃)的环境中保存,严禁浸泡在酒精、碘酒或清水中,避免组织坏死、血栓形成。同时尽快前往具备显微外科救治能力的医院,在有效时间内科学处置,可显著提升断指再植的成功率。



蓝莓不是消炎药 “水果食疗”须避坑

当前新鲜蓝莓大量上市,有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此,专家提醒,蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分,但并不能替代消炎药,如果食用不当,反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示,在现代医学研究中,自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联,而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素,这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示,氧化压力会导致体内细胞受损,引发炎症反应;反过来,炎症也会产生活性氧,破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用,实质上是借助其中的黄酮类物质(花青素及蓝莓花色苷)抗氧化,减少氧化损伤,一定程度上抑制炎症因子的生成,从而增强免疫力,起到抵抗慢性炎症的作用,其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用,但是花青素在肠道中的吸收有限,当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时,绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可

取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示,从中医角度来看,蓝莓性凉,脾胃虚寒者大量食用后可能加重腹痛、腹泻等症状。此外,蓝莓含有一定量的糖分,糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家提醒,不能把对健康的追求寄托于某一种水果。当前,不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”,常常用水果沙拉、果昔代替正餐,或者为了获取某种水果中的特定营养元素,在短时间内大量食用,专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

为避免“食疗”变“食伤”,专家建议,任何水果都应适量食用,同时注意饮食的均衡。谭桂军说,健康饮食的前提是食物多样,合理搭配,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物,新鲜水果的摄入量应在200g至350g,且果汁不能代替鲜果。此外,水果摄入的种类应该更丰富,每种少量但品种多样,从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示,健康饮食的效果是潜移默化的,需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异,并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯,日常不应跟风将某一种食物神化,在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

据新华社

运动坚持不了多久? 试试听歌



许多人难以坚持较高强度运动,是因为很快会感到疲惫。一项最新研究发现,运动时听自己喜欢的音乐,有助于显著提升运动耐力、延长训练时间。

芬兰于韦斯屈莱大学4月28日发布的新闻公报介绍,该校参与的这项研究招募了29名有运动习惯的成年人。参与者需完成两次相同的高强度自行车运动测试,其中一次不听音乐,另一次则可听自己选择的音乐。

结果显示,参与者在听自选音乐时,平均骑行时间为35.6分钟;不听音乐时,平均骑行时间为29.8分钟。换言之,在听音乐的情况下,参与者运动持续时间平均延长近6分钟,提升幅度近20%。

研究人员解释,听音乐并不会改变人的体能水平,也不会让

心脏在运动过程中明显更加用力工作,但可以帮助人们更长时间承受持续性负荷。这或许是一种极其简单、低成本的工具,让人们能够在训练中坚持更久。

研究还发现,尽管参与者听音乐时运动时间更长、能量消耗更多,但在两次测试结束时,其心率和乳酸水平却基本相同。这表明,音乐可帮助运动者在“痛苦区间”坚持更久,却并没有让他们的痛苦感更强烈。

研究人员表示,让人们选择自己喜爱的、能激发动力的音乐,能显著延长“高质量训练时间”,让具有挑战性的训练变得更易坚持。这一发现对运动员、教练以及日常锻炼者都具有明确的实用价值。

相关研究成果发表在学术期刊《体育与运动心理学》上。

据新华社

天一蜂业

天一蜂业 假一赔十

产品优惠:纯槐花蜂蜜,20元/500克(整桶2.5千克);槐花浆,100元/瓶(500克);高档槐花蜜、枣花蜜、桂圆蜜,售价150元/500克,现特价优惠100元/500克。

二日龄蜂乳,油菜花蜂王浆新品已到货。

活动时间:即日起至9月30日

地址:烟台市南大街116号亚细亚后楼(天一蜂业有限公司)

联系电话:13806388092 吴

声明

上海市长宁区人民法院(2024)沪0105民初9974号判决认定,我们在部分商品上使用企业字号“婴儿乐集团”标识构成了对山东婴儿乐股份有限公司第3217321号“婴儿乐”商标的侵权。现在我们依据法院判决,已停止相关商品的生产销售。因我们的侵权行为,造成消费者对部分商品来源产生误认或者混淆,由此给山东婴儿乐股份有限公司造成了影响,我们特此道歉。

烟台嘉乐食品科技有限公司

烟台婴儿乐集团有限公司

2026年4月25日