

创口小 疼痛轻 康复快

毓璜顶医院完成全市首例胸腔镜肋骨骨折内固定术

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 李添祎
摄影报道

近日,烟台毓璜顶医院莱山院区胸外科团队成功为一名胸外伤致多发肋骨骨折患者实施烟台市首例胸腔镜微创肋骨骨折内固定术,标志着我市胸外科胸壁外科诊疗正式迈入微创化新阶段。

毓璜顶医院莱山院区胸外科张伟副主任医师介绍,胸外伤引发的多发肋骨骨折是临床常见急危重症。多根肋骨断裂易造成胸廓塌陷、胸壁软化,严重干扰患者呼吸与循环功能,若救治不及时将直接危及生命,符合指征的患者需尽早开展手术复位固定。

以往临床采用传统开放术式,需沿肋骨体表做多处长切口,多发骨折患者往往要切开多条长约10厘米的创口。大范围胸壁切开不仅大幅提升术后伤口感染风险、拉长康复周期,还会留下明显疤痕,对患者外观造成长期影响。随着胸腔镜微创技术成熟,上述痛点得以全面破解。

本次开展的胸腔镜微创肋骨骨折内固定术仅需一



处约3厘米胸壁小切口,专用器械经通道进入胸腔,内镜直视下精准定位肋骨断端,于胸腔内侧完成复位固定。相较于传统开放手术,该方案大幅减少胸壁软组织损伤,术中可同步全面探查胸腔,及时处理外伤伴发的胸腔出血、肺组织损伤等合并问题,创伤更小、疼痛

更轻,能有效加速患者术后康复进程,兼顾治疗效果与美观需求。

近年来,毓璜顶医院胸外科微创技术持续领跑省内,单孔胸腔镜、机器人胸部手术等核心技术均处于省内第一梯队。此次全市首例胸腔镜微创肋骨骨折内固定术的成功实施,补齐胸壁外科

微创诊疗关键技术短板,推动胸壁外科亚专业诊疗水平跻身省内先进行列。科室将持续深耕胸部创伤微创诊疗技术,不断优化创伤救治方案,以更精准、微创、高效的诊疗手段,为胸部外伤患者减轻病痛、缩短恢复周期,以过硬专科技术守护区域群众胸部健康。

抗阻运动 能有效改善睡眠

对很多人来讲,睡个好觉似乎已成为一种“奢侈”。不过近年来,有不少科学研究表明,抗阻运动(如深蹲、俯卧撑等力量训练),可能是一剂改善睡眠的“天然良药”。

发表在《睡眠医学》上的一篇文章中,研究者招募了一组存在睡眠-觉醒时相延迟障碍的男大学生,这种障碍表现为入睡时间晚、起床困难,导致睡眠时间与日常生活节奏不匹配。参与者被随机分为两组,一组进行抗阻运动(如哑铃训练、深蹲等),另一组进行有氧运动(如跑步、骑自行车)。实验持续数周,期间通过睡眠日志、可穿戴设备等工具,记录了他们的入睡时间、睡眠效率、深度睡眠时长和夜间觉醒次数等关键指标。

结果显示,进行抗阻运动的参与者入睡时间缩短,平均比有氧运动组快约15~20分钟入睡。抗阻运动组的睡眠效率提高了约10%,而有氧运动组仅提高了约5%。在深度睡眠方面,抗阻运动组的深度睡眠时长增加了约20~30分钟,显著优于有氧运动组。

研究者分析认为,抗阻运动之所以更有效,可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复,不仅缓解了身体紧张,还促进了中枢神经系统的放松,从而更容易进入睡眠状态。

还有研究证实,抗阻运动能调节体内褪黑激素的水平,同时还能减少身体的炎症反应,改善情绪,让人感到更放松、更愉快。

抗阻运动的效果会随着坚持的时间越长而越明显。对于年纪较大的人来说,效果可能会稍微减弱,所以中老年人可能需要更长时间的坚持。

据人民网

吃饭时喝水 并不会影响消化

很多人听过这样的说法:“吃饭时不能喝水,否则会冲淡胃液,影响消化。”实际上,研究发现,人体的消化系统比想象中更有“自我调节”的本领,并不会被喝水轻易影响。

人体的消化系统是一个会根据情况自动调节的“化工厂”。胃酸的分泌量和浓度,会随食物的种类、多少和性质灵活变化。

影像学研究发现,液体和固体在胃里的排空速度不同。液体通常以指数曲线方式迅速离开胃部,而固体则需要先被研磨到直径小于1毫米,才能一点点通过幽门进入小肠,因此排空速度更慢。当两者混合进餐时,液体的排空会受到固体的轻微延迟影响,但固体的排空几乎不受液体影响。换句话说,一口饭配一口水,并不会让食物泡在胃里动弹不得。

另外,少量饮水还可能在一些情况下带来正面作用。研究显示,在进餐过程中穿插小口饮水,可以帮助吞咽,尤其是在食物较干、口感粗糙或分量较大的餐食中,这种“咬一口、喝一口”的节奏能让进餐更顺畅,并减少噎食风险。

因此,对于健康人来说,适量饮水不会干扰胃的正常消化节律,也不会降低营养吸收效率,反而可能让进餐体验更安全、更舒适。 据人民网

夏季养生别踩坑 专家支招科学度夏



血糖、血脂控制。

此外,仅靠刮痧、拔罐并不能防治脑梗,有效的预防方式是控制血压、血糖、血脂,按医嘱用药,戒烟限酒,规律作息,科学运动。有心梗、脑梗病史的人,不能用刮痧、拔罐替代正规治疗。

专家提示,夏季运动过程中一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体发麻无力、胸闷心慌等不适症状,务必尽快就医。血压波动大、长期服用抗凝药(如华法林、利伐沙班等)、凝血功能障碍、患糖尿病、皮肤破损、严重皮肤病的患者,以及体质虚弱、贫血的人群要慎重刮痧、拔罐。

夏季衣着单薄,烫伤更容易发生,如何处理?

马洪明建议,小面积烫伤后需立即用清凉流动自来水持续冲洗15到30分钟,直到疼痛明显缓解,但注意不能用冰水或冰块;在冲洗降温的同时,尽早去除受热衣物、戒指、手表等,如果衣物已经粘在皮肤上,不要强行撕脱,粘连部分交给医生处理;用常温的水继续浸泡半小时,进一步缓解疼痛和肿胀;用干净纱布或清洁棉布轻轻覆盖创面,不要自行挑破

水泡。

专家特别提醒,出现以下三种情况要及时就医。一是烫伤面积较大,部位特殊,如发生在面部、手足、关节、会阴等部位;二是出现明显水泡、皮肤发白发黑或出现感觉迟钝;三是儿童、老人、基础病患者发生烫伤。

对于有孩子的家庭,夏季也是诺如病毒等肠道感染的高发期。中国疾控中心研究员常昭瑞表示,诺如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一,目前还没有特效药,大多数孩子通过护理后,3到7天可以恢复。居家护理的关键是合理饮食、科学补液和做好家庭防护。

很多人认为呼吸道感染多发于秋冬季,但夏季也有人感冒、咽痛、久咳不愈。首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师李海潮说,夏季上呼吸道感染更常见,病原以病毒为主,常见的有鼻病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒等。

在防治方面,专家建议,抗生素对病毒引起的呼吸道感染无效,不能滥用抗生素。发热时不要盲目“捂汗”,应及时补水、充分休息。使用空调时室温不宜过低,要定期通

风、清洗滤网。养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、咳嗽或打喷嚏时注意遮挡口鼻,出现呼吸道症状时减少聚集活动。如果出现持续高热、呼吸困难、胸闷胸痛或精神状态明显变差,应及时就医。

夏季出汗多,男性泌尿系统疾病也进入高发期。北京大学第一医院主任医师李学松表示,出现排尿费力、夜尿增多等症状,或者体检发现前列腺特异性抗原升高,不一定是得了前列腺癌,也可能是前列腺增生等疾病。50岁以上男性、45岁以上有前列腺癌家族史的男性、长期高脂饮食或肥胖的男性,最好每年进行一次前列腺特异性抗原检查。 据新华社

