

护士“多看了一眼” 帮患者家属查出垂体瘤

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 崔方荣
摄影报道

近日,一面鲜红的锦旗被郑重地送到了烟台毓璜顶医院肿瘤内一科护士站。这面锦旗的背后,没有惊心动魄的抢救,却藏着一段关于专业、责任与温暖的动人故事。

肿瘤内一科护士吴家琪在调至肿瘤内科之前,曾在神经外科从事护理工作多年,积累了扎实的专科经验。今年7月初,一位患者家属陪同亲人来到肿瘤内一科办理入院手续。在接待过程中,吴家琪凭借敏锐的职业

嗅觉,注意到这位家属的面容有些特殊——眉弓突出、鼻唇肥厚,呈现出典型的“肢端肥大症”面容。

出于职业本能和对他人健康的关切,吴家琪主动上前与家属沟通。在耐心询问对方是否有头痛、手脚变大等不适症状后,她凭借丰富的跨学科经验,郑重建议家属前往神经外科进行详细检查。

家属听从了吴家琪的建议,随即前往神经外科就诊。检查结果证实了吴家琪的判断:该家属患有垂体瘤,由于发现及时,肿瘤尚未造成严重后果。神经外科张洪涛、贺峭

伟团队迅速介入,为其制定了精准的手术方案,并成功实施了肿瘤切除术。术后,患者恢复良好,顺利出院。

重获健康的家属特意定制了一面锦旗,送到肿瘤内一科,只为当面感谢吴家琪护士的细心与专业。面对赞誉,吴家琪表示:“这只是我的职业本能,能帮到别人,我也很高兴。”

一面锦旗,是认可,更是鞭策。从肿瘤内科到神经外科,吴家琪护士的“多看一眼”和“多问一句”,展现了毓璜顶医院医护人员扎实的专业素养,让医疗不仅有技术的精度,更有服务的温度。



玩“拼豆” 存在近视加深的隐患

最近,名为“拼豆”的一款手工活动火了!扬州大学附属医院眼科宋少劼医生指出,“拼豆”这项看似无害的手工活动,背后却有近视加深的隐患。

“拼豆”又称“熔融豆”或“像素画”,是一种将彩色塑料小豆子按图案排列在单孔模板上,再用熨斗加热定型的手工活动。宋少劼介绍,拼豆作为一种文化娱乐活动,一定程度上的确能够帮助孩子训练手眼协调能力,增加手部操作的稳定性。

但问题在于,拼豆的豆子非常细小,绝大部分小朋友由于生长发育特点,胳膊比较短,往往会在非常近的距离去用眼、用手。这种情况下,长时间、高强度的近距离用眼,本身就是眼轴增长、近视度数加深的重要危险因素。

宋医生解释,孩子长时间盯着细小的拼豆,眼睛需要持续调节焦距,睫状肌一直处于紧张收缩状态。久而久之,眼轴被拉长,近视度数就会不断攀升。

浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区视光诊疗中心主治医师鲁伟聪说,“拼豆”的颗粒很小,孩子长时间盯着操作,眼睛一直处在紧张状态,得不到调节、放松,原本就近视的孩子度数会增加、假性近视容易变成真性近视、哪怕还没近视,也会加速远视储备的消耗。

据人民网

不论胖瘦都要警惕这些隐藏危害

有的人身形肥胖,喝水都会长肉;有的人身形消瘦,却偏偏只吃不胖。其实,瘦不等于健康,更不代表没有隐性肥胖风险,很多身形消瘦的人也会存在内脏脂肪超标、代谢紊乱等问题。过度肥胖会诱发糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性病,还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。事实上,肥胖是一种可预防、可干预的慢性疾病,无论胖瘦,都应该重视体重管理。

肥胖不止伤血管,这些隐形危害极易被忽视

肥胖会对身体健康造成严重影响,并引发一系列疾病,这些疾病可能会导致残疾甚至过早死亡。除了常见的高血压、糖尿病、高脂血症、代谢相关脂肪性肝病等慢性病外,肥胖还

会诱发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、膝骨关节炎、多囊卵巢综合征、心力衰竭、肿瘤、焦虑症等疾病,这些常常被忽视。

举例来说,肥胖容易导致呼吸道梗阻,引发夜间通气障

碍,患者会出现呼吸骤停,伴随憋气,导致缺氧。短期内会使患者感觉睡眠质量差,白天工作注意力不集中;若长期不治疗,会增加缺血性心脏病、心脑血管意外、抑郁症等疾病的发生

病风险。另外,多囊卵巢综合征也是育龄期女性常见的代谢性疾病,会严重影响生育能力,降低自然受孕率,并增加妊娠糖尿病、妊娠期高血压、早产等妊娠并发症的风险。

这个方法教你科学判断自身胖瘦

体重和长寿息息相关,过胖、过瘦都会增加健康风险,不同年龄段也有着适配长寿的理想体型。

身体质量指数(Body-Mass Index,简称 BMI)是目

前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。其计算公式为:体重(kg)÷身高(m)的平方。正常范围是 18.5≤BMI<24kg/m²。BMI<18.5kg/m² 为体

重过低,24≤BMI<28kg/m² 为超重,BMI≥28kg/m² 为肥胖症。

不同年龄段的人群,体重控制在这个范围内更健康、更长寿:18-40 岁人群,理想

BMI 为 22~24kg/m²;40-65 岁人群,理想 BMI 为 24~26kg/m²;65-80 岁人群,理想 BMI 为 25~27kg/m²;80 岁以上人群,理想 BMI 为 26~28kg/m²

导致肥胖的主要原因有这几点

肥胖并非由单一因素造成的,而是遗传、生活方式、疾病及药物等多重因素共同作用的结果。

遗传因素对肥胖有着明显影响,肥胖具有家族聚集性,与

肥胖易感性相关的遗传基因可能涉及能量代谢、食欲调控、脂肪细胞分化等方面,但遗传无法改变,我们应把控后天可控因素。

在众多不良生活方式中,

高热量饮食、缺乏身体活动、精神心理压力过大、作息及睡眠习惯差都是导致肥胖的重要原因,这是干预和改善肥胖的重要突破口。

拒绝节食走弯路,这几招教你科学减重

很多人减重容易陷入过度节食、盲目吃减肥药的误区,不仅容易快速反弹,还会损伤身体健康,掌握科学减重方法才是关键。

科学的减重方式,首先需要制定适合的目标。对于多数轻度肥胖者,可以设定 3-6 个月内减重 5%-15% 的目标,采取行为心理干预、运动干预、临床营养治疗、药物治

疗、外科治疗和中医药治疗等方式。

在行为心理上,要建立正确减重认知,规律作息、调节情绪减压,摒弃急于求成的心态,坚持体重的长期管理。

在运动方面,只靠节食不运动,容易流失肌肉、后续体重极易反弹。减重期间,成年人每周需进行 150-420 分钟有氧运动;体重维持阶段每周

保持 200-300 分钟即可。快走、骑行、游泳都是不错的可选运动,同时可搭配力量训练,维持骨骼肌含量。

在饮食方面,不盲目极端地少吃,建议由专业营养师定制减重食谱,控制热量的同时保证蛋白质、维生素等营养的均衡摄入。限时进食、间歇性断食、低脂饮食、合理代餐等方式,都适合长期坚持。 据新华社



单个免疫细胞 也能“体检”

瑞典卡罗琳医学院与瑞典生命科学实验室联合开发出一种分析血液中免疫细胞状态的新方法,可获取单个免疫细胞的多项物理特性。该方法能区分动脉粥样硬化患者与健康人群的免疫细胞。

卡罗琳医学院在新闻公报中介绍,细胞膜组织结构、线粒体功能等物理特性会影响免疫细胞的移动、细胞间通信及其对炎症的反应。

研究人员开发出的这种名为“光谱生物物理细胞术”的新方法,可在极大细胞群体中,同时测量单个细胞的多种物理特性。该方法将荧光纳米传感器与先进的流式细胞术相结合,前者可感知细胞物理环境的变化,后者可利用激光在数分钟内逐个分析数千个细胞,获取每个细胞的多项物理特性。

利用这一方法,研究人员分析了 38 名动脉粥样硬化患者和 26 名健康对照者血液中的免疫细胞。结果显示,两组人群的免疫细胞在细胞膜组织结构、线粒体功能等方面存在明显差异,在不同类型 T 细胞中差异尤为突出。研究结果还表明,细胞物理特性可能在动脉粥样硬化疾病的病理过程中发挥作用。

研究人员表示,这种方法能综合反映免疫细胞的健康状态,并可作为基因或蛋白质分析等耗时且成本较高的分析方法的补充。同时,为研究炎症和疾病机制提供了新工具,也可能用于分析其他疾病中的免疫细胞变化。但研究人员强调,该方法仍需进一步验证才可能进入临床应用。下一步,团队将扩大患者样本规模,并检验该方法在其他疾病中的适用性。

据新华社