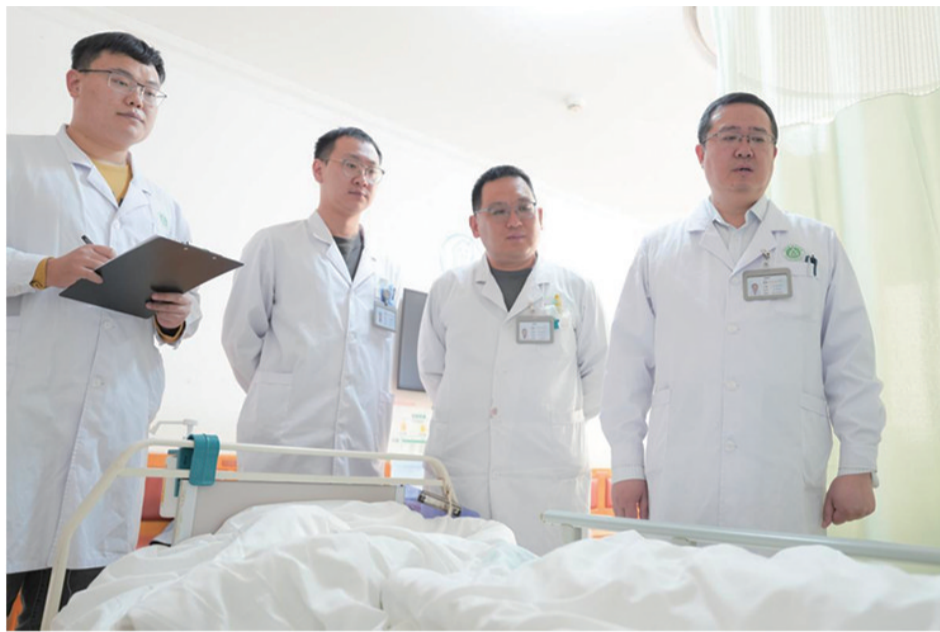


烟台市口腔医院成功实施胶东半岛首例手术 关节镜下微创复位关节盘



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)近日,烟台市口腔医院成功为一名颞下颌关节疾病患者实施了胶东半岛地区首例关节镜下微创关节盘复位术,手术效果显著,患者恢复良好。

患者小童(化名)今年12岁,因颞下颌关节盘移位导致关节磨损,下巴后缩。随着病情发展,面型问题也愈发突出。医院颞下颌关节门诊副主任医师于晓红带领团队接诊后,为小童进行了全面细致的检查。结合影像学检查结果,最终明确诊断为“双侧颞下颌关节盘不可复性前移位伴下巴后缩”,且双侧关节盘均

已出现明显变形、粘连,保守治疗已无法解决问题,唯有通过外科手术才能实现

关节盘精准复位,从根源上缓解症状、改善面型。

为最大限度减小手术创伤,烟台市口腔医院依托专科联盟成员单位的资源优势,特邀国内颞下颌关节疾病诊疗

领域专家——上海交通大学医学院附属第九人民医院陈敏洁教授来院联合会诊。在与陈敏洁教授充分研讨,并取得小童父母的理解与同意后,医护团队为其制定了“关节镜下微创关节盘复位术”的治疗方案。在关节镜高清视野的辅助下,手术团队精准定位双侧病变部位,仅在小童双侧耳前各做两个3mm的微小切口,通过特殊微创器械,顺利完成双侧关节盘松解、精准复位与稳定固定等一系列操作,成功重建了双侧正常关节结构。整个手术过程视野清晰、操作精准、创

伤微小,真正实现了“微创、精准、高效”的诊疗目标。

术后,在医护人员的精心治疗和细致护理下,小童恢复情况良好,术后第二日即可正常进食、交流与活动。日前,小童父亲特意将写有“巧手精工保健康,仁心妙术护童安”的锦旗送到于晓红团队手中,以表达对医院精湛技术与暖心服务的诚挚感谢。

此次手术的顺利完成,不仅标志着烟台市口腔医院在该领域实现了重大突破,更填补了胶东半岛地区在颞下颌关节微创精准诊疗领域的技术空白。

半夜醒来看时间可能影响睡眠

你有没有过这样的经历:夜里醒来,拿起手机看时间再缩进被窝睡觉,然后发现,接下来几天会在同一时间醒来。最近“半夜醒来千万不要看时间”引发热议。那为什么半夜醒来不能看时间?

首先,无论是用手机还是电子表查看时间,都会受到光源的刺激。光线的明暗是影响生理时钟在清醒状态与睡眠状态间相互转换的最主要触发因素。光的刺激会导致促进睡眠的“睡眠素”分泌减少,从而导致睡眠障碍。所以,哪怕是瞥一眼时间都有可能造成入睡困难,降低睡眠质量。

其次,看时间可能带来紧迫感,从而产生不必要的压力与焦虑感。专家指出,看时间会让人一直担心自己离次日起床还有多少时间可以睡,这会直接影响接下来的睡眠活动。通常来说,在生物钟的作用下,起床前的2-3小时皮质醇加速分泌,为起床做好了准备。而半夜看时间有可能提前这一过程,打乱生物钟,从而产生“每天半夜在相同时间醒来”的现象。

如果醒了,尽量不要起床,不要四处走动。静静地躺在床上,有意识地放松所有肌肉,让自己和床“融为一体”。其次深呼吸,让思绪漫无目的地游荡,不要集中精力。如果你发现自己开始不由自主地专注于一个话题,那就尽量想一些舒缓的事情,不断进行“文字联想”。

据人民日报

选购牛奶时主要看这两种指标

牛奶中含有较为丰富的优质蛋白、钙、维生素、矿物质等多种营养物质,还含有乳铁蛋白等活性的营养因子,可以帮助增加免疫力,对人体健康大有益处。

很多研究表明,对儿童、青少年、孕妇、哺乳期女性、中老年人这五类人群来说,足量饮奶有较为明显的好处。根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人、儿童、青少年每日应饮用300~500毫升牛奶,这可以使心血管发病率和死亡率降低20%以上,还可以降低骨质疏松发病率。需要注意的是,睡前不宜空腹大量喝奶,以免增加肠胃消化时间,影响睡眠。

国家规定,食品所含成分在配料表中是从高到低排列的,也就是说,配料表中排在第一位的原料在食品中的占比最多。选购牛奶时,要注意看配料表中生牛乳的含量,尽量选择配料表中只有“生牛乳”的和每100毫升纯牛奶的蛋白质含量不低于2.9克的。

有的人在饮用牛奶后,会出现乳糖不耐受的症状,比如肚子咕咕叫或者拉肚子。这类人群可以少量多次饮用牛奶,比如早餐先摄入主食,再喝少量牛奶,帮助锻炼消化系统逐渐适应牛奶。如果乳糖不耐受的情况比较严重,也可以考虑饮用低乳糖牛奶、酸奶。 据人民日报



科学干预,把握“防癌窗口期”

随着公众健康意识的提升和医学检查手段的进步,不少市民在体检报告中看到肺结节、胃肠息肉等表述时,会将此类异常病变等同于癌症前兆,从而陷入焦虑。医生提醒,部分体检发现的良性异常病变属于癌前病变,这是身体发出的健康预警,也是逆转健康危机的“防癌窗口期”,公众应科学应对、积极干预。

“癌前病变是一个可控甚至可逆的关键阶段。”宁夏医科大学总医院肿瘤医院肿瘤内三科副主任医师吕叶说,正常细胞发展为癌细胞往往需要数年甚至数十年的过程。在此期间,身体组织可能出现异常增生,即临床所指的癌前病变,比如肠腺瘤性息肉、部分肺磨玻璃结节、慢性萎缩性胃炎伴肠化、宫颈上皮内瘤变等,这些病变均属于良性范畴,与癌症有

着本质区别。

发现癌前病变,绝不等于确诊癌症。医生认为,绝大多数癌前病变会长期处于稳定状态,部分甚至能自行消退,只有极少数在遗传、环境、不良生活习惯等多种不利因素的持续作用下,才可能逐步进展为癌症。“这个漫长的癌前演变过程,是防癌的关键‘窗口期’,抓住这个机会进行科学干预,能主动阻断癌变进程。”吕叶说。

应对癌前病变相关异常,首先要避免陷入“过度恐慌”或“不当回事”的认知误区。医生建议,无需因体检发现结节等而盲目要求手术切除,这可能造成不必要的机体损伤;也不能将其等同于普通炎症而置之不理,以免错失最佳防治时机。正确的做法是遵从临床诊疗规范,进行“分级管理、精准干预”。以肺结节为例,医生会结合结节的大

小、密度、形态、生长速度,以及患者年龄、吸烟史、癌症家族史等因素综合评估风险等级,进而制定随访周期或干预方案。甲状腺结节、乳腺结节、胃肠息肉等也需进行定期监测,并适时采取干预措施。

“管理好癌前病变,生活方式的干预同样重要。”宁夏回族自治区人民医院肿瘤内科副主任医师高英说,对于胃肠道息肉或相关病变,建议减少红肉及加工肉制品的摄入,增加膳

食纤维的摄取,并坚持戒烟限酒;对于甲状腺、乳腺等与内分泌相关的病变,关键在于保持情绪稳定、作息规律,坚持适度运动,增强自身免疫力。

医生提醒,定期体检是发现癌前病变的有效手段,尤其是40岁以上、有癌症家族史、长期接触致癌因素的人群,应针对性开展胃镜、肠镜、肺部低剂量CT、乳腺彩超等筛查,做到早发现、早识别、早干预。

据新华社

