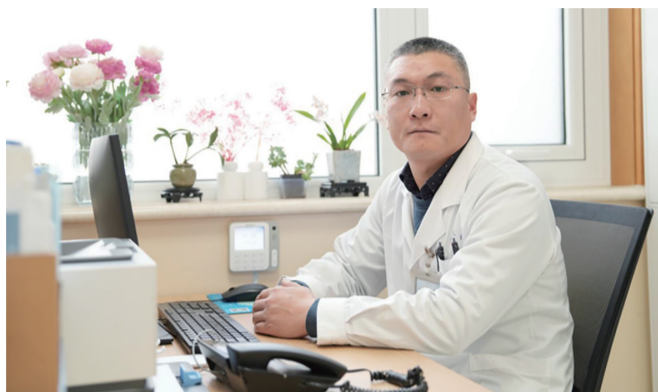


毓璜顶医院莱山院区填补北方地区技术空白

股骨转子下粉碎性骨折精准复位

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 李添祎 李凌峰 摄影报道)近日,烟台毓璜顶医院莱山院区创伤骨科团队成功完成北方地区首例股骨近端髓内钉内固定(TFN-ADVANCED,简称TFNA)手术,为一名车祸致右侧股骨转子下粉碎性骨折的年轻患者精准复位、稳固固定,标志着该院在股骨近端骨折微创治疗领域跻身区域领先行列,填补了北方地区该项技术的空白。

据毓璜顶医院莱山院区创伤骨科负责人史鹏副主任医师介绍,股骨转子下骨折属于高能量损伤导致的严重下肢骨折,临床治疗极具挑战性。此类骨折不仅复位难度大、骨折愈合率高,还伴随内固定物易断裂、并发症多发、二次翻修难度大等棘手问题。尤其对于年轻患者而言,传统固定方案弊端突出——普通螺钉、髓螺钉、螺旋刀片等要么存在把持力不足、内固定易出现切出或脱出等问题;要么存在骨



折愈合后取出困难的问题,不利于早期功能锻炼,难以兼顾稳固固定与远期康复的需求。

本次手术的患者为37岁男性,因骑摩托车遭遇车祸,造成右侧股骨转子下粉碎性骨折,骨折断端成角移位明显,伤情复杂。考虑到患者年轻、骨量好,骨折部位特殊,且对术后早期负重、功能恢复及后期内固定取出有明确需求,史鹏团队经过严谨评估与反复研讨,决定放弃传统固定方案,选用目前国

际最先进的TFNA股骨近端髓内钉系统实施手术。

作为新一代髓内钉技术,TFNA系统在设计上实现多项革命性优化:采用钛铝合金材质,主钉强度更高、抗疲劳性更强;近端孔的设计能够减少骨质损伤的同时提升固定稳定性;锁定机制可选、加压距离可控,既能适配老年骨质疏松患者,更能精准满足年轻、骨量良好患者的复杂骨折固定需求,有效避免内固定切出、松动和难取出等风险和问题,为患者全程康复提供更全

面的保障。

手术由史鹏主刀,团队骨干医师密切配合,仅通过股骨近端外侧2-3厘米的微小切口,便顺利完成髓内钉置入、髓螺钉植入及远近端锁定等关键操作,全程微创、出血少、创伤小,手术耗时仅约1小时。术后复查显示,患者骨折复位精准、内固定位置理想,达到解剖复位标准;术后第二天,患者即可在床上开展肢体功能锻炼,疼痛轻微,恢复进程远超预期,对治疗效果十分满意。

此次北方首例TFNA技术成功应用于年轻股骨转子下骨折患者,是毓璜顶医院莱山院区创伤骨科深耕微创技术、接轨国际前沿的重要里程碑。科室将继续以学科建设为抓手,以技术创新为动力,充分发挥区域医疗中心的引领作用,不断提升复杂骨折、严重创伤的综合救治能力,为胶东地区及北方区域骨科患者提供更优质、高效、前沿的医疗服务,为区域骨科微创技术发展注入新动能。

枕芯长期不清洁
可能导致过敏

很多人把枕芯买回来,套上枕套,就再也没清洁过它。有时候你会感到莫名痒甚至过敏,“元凶”可能就是被忽视的枕芯。

人每晚通过头皮和面部排出的汗液和油脂,会不断渗透进枕芯。比起女性,男性拥有更高的雄激素水平,雄激素控制着油脂分泌,因此男性的枕头往往更容易发黄。

复旦大学附属中山医院检验科主任技师郭玮介绍,使用超过1年的枕芯,其重量约有1/10可能来自汗液、皮脂、角质等代谢物与灰尘的混合物,这无疑成了微生物滋生的温床。英国曼彻斯特大学提醒,使用超过1.5年的枕芯中,含有数百万真菌孢子(如曲霉菌、青霉菌)。

尘螨是枕芯里最常见的。人的头皮和面部每天都会脱落皮屑,恰好为尘螨滋生创造了条件。长期不清洁的枕芯里包含大量尘螨,其排泄物与尸体就是过敏原;真菌孢子也是室内常见的过敏原。它们会随着呼吸进入鼻腔和气管,引发打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽,甚至哮喘。枕芯里的尘螨、细菌和油脂会反复接触面部皮肤,容易导致毛孔堵塞、细菌感染,引发痤疮、毛囊炎、过敏性皮炎。长期接触霉菌孢子,会持续刺激免疫系统。对于免疫力较弱的老人及婴幼儿,甚至可能面临感染的风险。

据人民网

总在凌晨咳嗽 可能是身体的哮喘信号

哮喘是全球最常见的慢性呼吸道疾病之一,不少患者深受其困扰。哮喘有哪些症状?哪些因素会引发哮喘?听听专家怎么说。

哮喘有哪些症状?

“哮喘不是细菌感染,而是气道的高度敏感。”西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主任医师杨拴盈介绍,咳嗽是哮喘最常见的

症状之一,尤其是凌晨咳嗽,很多患者会在凌晨2-4点被咳醒,以干咳为主,有时会有少量白痰,吃普通止咳药效果不佳。此外,患者还会出

现喘息、胸闷、气短等症状。这些不适可能突然出现,也可能在接触某些东西后发作,有时能自行缓解,有时需要用药才能好转。如果出现

以上一种或多种症状,尤其是凌晨咳嗽频繁、持续超过8周,一定要及时去医院检查,明确是否为哮喘,避免误诊误治。

哪些因素会引发哮喘?

杨拴盈表示,哮喘通常由多种因素引发,主要包括遗传因素、环境因素、生活习惯以及其他因素。

“从遗传因素来说,哮喘有明显的家族聚集性,如果你

的父母、兄弟姐妹有哮喘,那么你患病的概率会比普通人高很多。”杨拴盈说,环境因素是最常见的哮喘诱因,如空气中的花粉、尘螨、霉菌,宠物的毛发、皮屑等都可能刺激气道

引发不适。

不良生活习惯、过度劳累、情绪波动大等,会降低身体抵抗力,让气道变得敏感,诱发哮喘。吸烟或长期接触“二手烟”“三手烟”,也是引

发哮喘的重要因素。此外,感冒、流感等呼吸道感染,会直接刺激气道炎症加重,诱发哮喘。部分人对某些食物过敏,食用后也可能引发哮喘发作。

哮喘可以根治吗?

西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师吴媛媛说,虽然目前哮喘还无法根治,但通过科学规范治疗,完全可以控制病情,患者能够正常生活、工作和学习,不用再被咳嗽、喘息困扰。

吴媛媛强调,一些哮喘患者认为“不发作就不用吃药”,

或者擅自停药、减药,这是非常危险的,很容易导致病情反复、加重,甚至引发严重的哮喘急性发作,危及生命。哮喘急性发作时,使用沙丁胺醇气雾剂救急,能迅速扩张气管,几分钟内缓解喘息。平时不发作时,应遵医嘱使用含有布地奈德等吸入激素类药物控制症状。“很多人一听激素就

害怕,其实吸入的激素剂量极小,主要作用于气道,几乎不进入血液。”吴媛媛说。

专家提醒,哮喘患者治疗期间一定要定期复诊,医生会根据患者的病情变化,调整用药方案,确保治疗效果。同时,不要轻信“偏方”“根治哮喘”的虚假宣传,避免延误治疗。 据新华社

吃饭顺序直接影响
体重与身体健康

很多人费心搭配食谱,却常常忽略吃饭顺序,掌握“黄金进食法则”,有助于轻松减重、调节血脂、平稳血糖。有国际期刊曾发表相关研究,同样的饭菜,仅进食顺序不同,餐后血糖水平、饱腹感就会出现明显差异。

吃饭“第一口”吃什么,直接影响体重与身体健康。相对于主食、肉类,非淀粉类蔬菜含有较多膳食纤维,可以增加咀嚼时间,帮助抑制食欲、延缓胃排空速度,使餐后血糖更平稳。先吃蔬菜还能提升饱腹感,自然减少主食摄入,助力体重管控。

无论居家吃饭、食堂就餐还是点外卖,都请记住核心顺序:清汤→蔬菜→蛋白质→主食,这是控制热量超标最简单有效的方法。

有喝汤习惯的人,可以饮用200~300毫升无油清汤或温水,增加胃部饱胀感,降低食欲;尽量避开重油、重盐、浓肉汤。蔬菜优先选择烫、清煮做法,少盐少油,最大程度保留营养。此时已有饱腹感,再吃肉、鱼、蛋、豆制品等优质蛋白。烹饪建议选择蒸、煮、炖,少吃高温油炸、油煎食物。米饭、面食、包子等主食放在最后吃,可延缓血糖上升;加上此时饥饿感大幅降低,不会过量摄入淀粉。若把精米白面换成杂粮饭,健康效果更佳。

以上吃饭顺序,适合大多数人群,尤其适合糖尿病患者和体重超重人群,有助于控制血糖、减轻体重。对于肥胖、超重人群,体重下降还有利于减轻脂肪肝负担。

消化不良、胃酸分泌过多等胃部有疾病的人群,空腹吃粗硬、生冷高纤维蔬菜易引发胃部不适,这类人群更适合软烂蔬菜与主食搭配同食。

据人民网

