

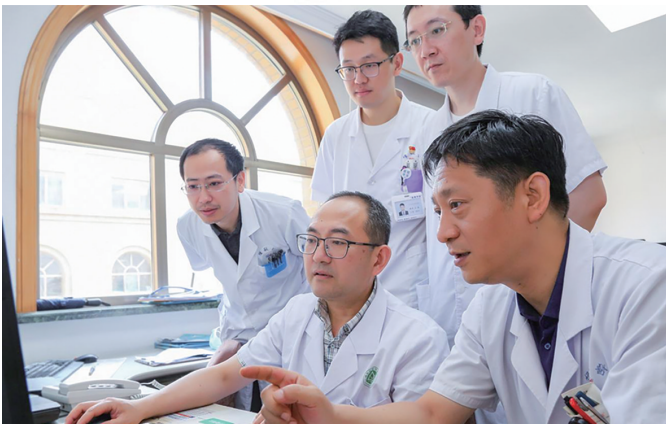
不开胸不全麻 手术次日就能下床

毓璜顶医院为高龄重度主动脉瓣狭窄患者打开“心”希望

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 侯瑞
摄影报道

近日,烟台毓璜顶医院心外二科主任田茂洲、副主任医师赖永峰、主治医师庄胜跃联合麻醉科、手术室、超声医学科等多学科团队密切协作,成功为两名多病共存重度主动脉瓣狭窄高龄患者,完成局麻下经导管主动脉瓣置换术ERAS-TAVR手术,标志医院该项技术达到国内先进水平,为高龄高危瓣膜病患者打开“心”希望。

两名患者均为70岁以上老年男性,长期受心脏病困扰,劳累后反复出现胸闷、气短症状,其中一名患者频繁发作头晕,严重干扰日常生活,经过相关检查,确诊为主动脉瓣重度狭窄。结合患者高龄、基础条件复



杂的实际情况,经多学科团队专家综合研判、充分讨论,最终决定为两名患者实施局麻下ERAS-TAVR微创手术。

术中,医护团队配合默契,精准完成血管穿刺、瓣膜定位、瓣膜释放植入等关键步骤,手术全程平稳,各项操作精准实施,患者术中生命状态稳定。术后两名患者直接返回普通病房休养,次日即可自主下床活动,胸闷、心悸等原有不适症状得到有效缓解,心功能恢复情况良好。

田茂洲介绍,对于重度主动脉瓣狭窄,传统治疗主要分

为外科开胸主动脉瓣置换术与全麻下TAVR手术两种方案。开胸手术需要开胸、建立体外循环,让心脏停跳完成瓣膜置换,远期效果稳定,但对身体耐受度要求极高。对于体质虚弱、合并高血压等多种慢性病的老年患者,开胸手术风险极高,术后伤口愈合慢,且易发生肺部感染、胸腔积液、心功能不全等并发症,需要ICU监护,卧床时间久、住院周期长,很多体弱老人难以承受。而常规全麻下TAVR不用开胸,但需要气管插管、呼吸机辅助呼吸,老年患者接受全麻后,易出现肺

部感染、术后谵妄、认知下降等并发症,术后同样要进入ICU观察,医疗费用偏高,康复周期相对较长,对患者身体仍存在一定创伤。

“局麻下ERAS-TAVR,是国内领先的微创治疗方案,解决了传统术式的诸多短板。”田茂洲说。手术仅对穿刺部位实施局部麻醉,患者全程保持清醒,可以正常沟通、自主呼吸,不需要气管插管和呼吸机,最大程度保护患者呼吸系统与神经系统,从源头降低术后并发症风险。手术无开胸创伤,术中出血量少,手术结束后患者直接回到普通病房,不用ICU过渡,有效缩短住院时间,减轻患者就医负担,更适合高龄、多种基础病叠加的主动脉瓣狭窄患者。

田茂洲表示,心外二科团队十年来深耕全超声无辐射结构性心脏病微创技术,已成熟开展食道超声引导下房缺、室缺等多种心脏疾病微创手术。科室正全力攻关全超声引导无X线TAVR技术,并力争将TAVR打造成为日间手术,做到当日手术、短期出院,进一步提升患者康复效率。

过敏性鼻炎难根治 只因免疫系统认知偏差

一到秋季,过敏性鼻炎就会成为高频健康话题。耳鼻喉科专家介绍,过敏性鼻炎久治不愈并非药物失效,而是发病机制、生活环境、诊疗习惯等多重因素叠加所致。

甘肃省第二人民医院耳鼻喉科副主任医师温玉介绍,免疫系统认知偏差是鼻炎难以根治的核心原因。过敏性鼻炎患者的免疫系统会将花粉、粉尘等常见无害物质判断为“入侵者”,持续发起过度免疫反应。

她表示,复杂多变的环境过敏原是过敏性鼻炎反复发作的外部诱因。春秋季节的花粉、尘螨、霉菌属于常见过敏原,冷空气、油烟、刺激性气味则属于非特异性刺激物,它们虽不经过免疫应答,但同样能诱发鼻炎症状。人们难以完全脱离这样的生活环境,鼻腔黏膜持续受到刺激,炎症便容易反复发作,难以彻底痊愈。

多数患者忽视日常长期管控,也是过敏性鼻炎难以治愈的重要原因。过敏性鼻炎的防控是长期过程,需要将过敏原规避、日常鼻腔护理、规律作息与增强体质相结合。但不少患者仅在发作期干预,平稳期疏于防护,体质与鼻腔敏感度得不到改善,导致病情难以稳定。

医生提醒,过敏性鼻炎虽难根除,但通过精准筛查过敏原、遵医嘱足疗程规范用药,配合常态化鼻腔护理、科学规避致敏因素,可以最大程度减少发作频次、减轻症状,摆脱常年反复发作的困扰。 据新华社

新学期给孩子做好健康储备

新学期已经开始,可不少孩子还没从假期模式中转换到上学模式。多位医学专家从作息、护眼、防疫、护脊等方面为家长支招。

调整作息,“叫醒”阳气

“晚睡晚起打乱了人体阳气正常的出没节律。”江苏省中医院消化内科主任徐陆周说,晚上不睡,阳气无法按时内收,

还会耗伤阴血;早上不起,阳气无法按时生发,一整天都昏沉无力。

徐陆周建议,起床后先做

几个拉伸动作,如双手向上托举、伸展全身、转动脖子,疏通肺经阳气,再喝杯温水,唤醒脾胃阳气。

健康用眼,内调外护

暑假里手机、平板轮番“轰炸”,开学后又要长时间看书、写字,让眼睛无暇“喘息”。北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心主任医师杜栩名说,中医认为“久视伤

血”,加之儿童气血生化能力有限,气血亏虚,眼睛就容易疲劳甚至近视。

缓解眼疲劳、眼睛干涩,中医有一套内调外护的方法。“外护”包括每日早晚按揉

睛明穴、四白穴、太阳穴各5分钟,以局部酸胀为宜;两手搓热捂住闭着的双眼,反复5至10次;晚上用温热毛巾敷眼5分钟;每近距离用眼20分钟就抬头看20英尺以外的远

处至少20秒。

“内调”则是指饮用枸杞菊花茶帮助清肝明目。如果孩子容易上火、眼干明显,还可同时加入适量金银花,增强清热效果。

注重防护,扶正避邪

开学后教室、宿舍人员密集,聚集性疫情风险增加。中国疾控中心病毒所研究员陈操提醒,学校应坚持晨午检和通风消毒,严把饮用水和食堂卫生关,师生

也应如实报告健康状况。

家庭成员的自我防护更不可少。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉从中医角度给出“避邪气、养正气”的思

路。例如在人多处佩戴口罩;饭前便后用流动的水和肥皂洗手;生冷瓜果洗净后再吃;少吃生冷油腻和甜腻食物;以山药、小米、南瓜等养胃食材熬粥或

煲汤食用;穿宽松透气的纯棉衣服,出汗后用温水轻轻擦洗。

专家还提示,一旦出现发热、口腔疱疹、手足皮疹、持续腹泻或咳嗽,应及时就医并居家休息。

挺直腰杆,科学护脊

开学后,孩子一天好几个小时坐着听课、写作业,脊柱压力不小。首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任郭东说,不良坐姿可能引起脊柱一过性的“姿势性弯曲”,对于患有特

发性脊柱侧弯的孩子来说,还可能加重侧弯。

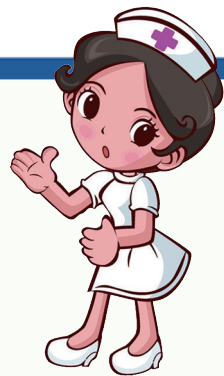
“保持良好坐姿对脊柱健康有益。”郭东说,正确坐姿是保持胸口离桌沿一拳、眼睛离书本一尺、握笔离指尖一寸、双

脚稳稳踩地,同时,家长应监督孩子每坐45分钟便起来活动5分钟。

专家提醒,当孩子进入生长发育高峰期,家长一旦发现孩子双肩不等高、弯腰之后背

部左右高低不一、腰线不对称、身体习惯性向一侧倾斜等异常情况,应带孩子前往正规医院接受影像学检查和专业评估。

据新华社



莫把疲惫归为“秋乏” 医生支招为身体“充电”

进入秋季,不少人即便睡眠充足,白天依旧哈欠连连。医生提醒,“秋乏”不是病,而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过,一些人的疲惫感,可能源于长期的身体透支。

“秋季气温下降,人体进入休整阶段。交感神经活跃度降低,副交感神经兴奋性增强,促使人体代谢放缓,困倦感由此产生,这就是‘秋乏’。”宁夏医科大学总医院全科医学科主任医师崔丽萍说,不少人长期熬夜、久坐缺乏运动,饮食偏好高糖高脂,再加上长时间使用电子设备,身体本就处于透支状态,季节更迭时,人体的疲惫感会更加明显。

“真正的秋乏通常两到三周内会自行缓解,但如果乏力超过一个月,或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退,就要警惕贫血、甲状腺功能减退,甚至抑郁症等病理性因素,应及时就医。”崔丽萍说,及时区分生理性与病理性疲劳,是科学“充电”的前提。

医生建议,首先要保持规律作息,尽量在23点前入睡,午休时长控制在15分钟至20分钟;其次,在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则,多摄入蔬菜水果、粗粮以及优质蛋白质,减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外,秋季运动应以出“微汗”为宜,可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动,每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照,能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时,合理控制电子产品的使用,每天留出一段“无干扰时间”放松身心。 据新华社