

毓璜顶医院医师对口帮扶福山服务惠民

面临切除子宫风险患者微创保宫

近日,在烟台毓璜顶医院妇科主治医师孙嘉楠指导下,福山区人民医院成功为患者实施曼月乐肌层埋结固定术,精准攻克大子宫患者放置曼月乐环易下移、脱落的临床难题,为既往治疗无效、面临切除子宫风险的患者提供了微创保宫新选择。

患者彭女士(化姓)今年42岁,十余年来反复因子宫异常出血、子宫内膜多发息肉,多次接受刮宫及放置曼月乐环等治疗,但因子宫腔大,放置曼月乐环均出现异位及脱落等情况,异常子宫出血严重影响正常生活。此次入院时,她因持续性阴道流血已继发中度贫血。

子宫异常出血是困扰育龄及围绝经期女性的常见病,曼月乐环能在宫腔内局部恒定释放左炔诺孕酮,有效控制出血、抑制内膜增生,是临床首选的保守治疗方案。“但患者子宫形态较大,常规放置曼月乐环犹如‘小物件放进大房间’,极易随月经及子宫收缩而下移脱落,导致治疗失败,彭女士就是这样的情况。”孙嘉楠说,在综合考量了患者自身情况、既往



治疗史等后,他与福山区人民医院妇科医生共同讨论制定治疗方案,决定为她开展“曼月乐肌层埋结固定术”。

孙嘉楠介绍,曼月乐肌层埋结固定术并非复杂的高难度手术,但属于精细化超微创技术,全程在宫腔镜高清直视下完成,无需开腹、无腹部切口。手术开始前用不可吸收线将曼月乐环捆绑固定并在合适位置打结,术中,医护团队将曼月乐环精准放置后,采用专用微创器械将曼月乐线结稳固埋入子宫浅肌层,如同为环体在肌壁上打下一个“锚

点”,从根源上解决了环体下移脱落的难题。

“临床上不少持续大量阴道出血及痛经患者反复置环失败,重症患者甚至需要被迫接受子宫切除手术,但曼月乐肌层埋结固定术能从根本上解决这一问题。”孙嘉楠说,曼月乐肌层埋结固定术具有适配性广、超微创、保宫恢复快等显著优势,该技术经女性自然腔道操作,体表无创口,不损伤子宫功能,患者就医成本、预后生活都远低于切除子宫等传统手术。

孙嘉楠在福山区人民医

院帮扶期间,已成功开展3例此类固定术,术后患者均恢复良好,出血症状明显好转。“对于基层医院而言,该技术不依赖昂贵设备,非常适合推广,以解决广大农村及城郊地区大子宫患者反复就医、奔波劳碌的痛点。”孙嘉楠说。

此次新技术的成功应用,正是对口帮扶“技术下沉、服务惠民”的生动体现。孙嘉楠不仅主刀疑难手术,更致力于将规范、前沿的微创技术留在基层,他将继续依托三甲医院的优势,让辖区女性在家门口就能享受到优质、便捷的医疗服务,全方位守护女性健康。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾
摄影报道

电饭煲这4个位置
一定要及时清洗

很多人觉得电饭煲不用清洗,或者只简单清洗内胆就可以,但事实上,电饭煲的结构复杂,其中有很多藏污纳垢的地方,如果长时间得不到清洗,会滋生细菌和霉菌。

电饭煲的喷气口经常有米汤溢出,留存在喷气口中的米汤如果不及清洗,会产生沙门氏菌属、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌以及1类致癌物黄曲霉菌等。这些细菌会随着下一次使用电饭煲时回流进锅内,污染食物,危害身体健康。

很多人喜欢用电饭煲炖肉做菜,喷气口溢出的菜汤和油渍会制造更复杂的菌落环境,油污还可能堵塞喷气口,如果是高压电饭煲,甚至会引发爆炸。

密封圈也是时常被忽略的卫生死角。密封圈内留存的米汤菜汤同样会产生大量细菌霉菌,掀开电饭煲密封圈后,会发现里边藏着一层黑色的粘稠物质,这些污染物会随着你下一次揭开锅盖时顺着胶圈流下的蒸馏水流进锅里,进而污染食物。

有的电饭煲还配有防止溢出的储水盒,位置还很隐蔽,不洗的话也会发霉,有时候还会有蟑螂之类的虫子顺着储水盒钻到结构里。

盛饭时不小心掉落到内胆下方加热原件周围的食物残渣、滴落的水和米汤,时间长了会导致电热盘发黄变黑,形成厚厚的污垢,进而损害电饭煲性能,引发短路问题。据人民网

秋季脱发更严重 专家支招科学护发

洗头时掉落发丝、逐渐后退的发际线,让不少年轻人感到“头顶大事”烦恼。进入秋季,随着气温下降、空气湿度降低,不少人感觉梳头、洗头时掉落的头发似乎多了。秋季掉发增多,是否意味着患上了脱发疾病?减少洗头能否留住头发?

河南省人民医院整形美容外科主任医师张栋益介绍,头发有自身的生长周期,每天都有部分头发自然脱落。“脱发和秋季并没有直接的因果关系。随着季节、气温及生活规律变化,部分人群的掉发量可能随着季节变化出现生理性波动。”张栋益说,不能仅凭一次洗头时掉落多少头发判断是否存在病理性脱发。

“一般而言,每天脱落约50至100根头发属于常见生理现象。”张栋益表示,长发聚拢后容易显得量多,让人过度担忧;一些短发人群则可能忽视早期变化,直到头发明显稀疏才就诊。

“发际线、发缝和发质的变化同样值得关注。”张栋益介绍,临床常见的雄激素性脱发,男性多表现为发际线后移、头顶稀疏,女性多表现为头顶部毛发变稀、发缝变宽。头发逐

渐变细、变软,也可能是需要关注的信号。

郑州市中医院皮肤科副主任医师张跃营提醒,如果掉发持续明显增多,或出现局部稀疏、斑片状脱发,以及头皮红肿、疼痛等情况,应及时就医,不宜一概归因于“换季”。医生可结合面诊,必要时借助毛发镜检查判断原因。

对于“掉发多就要少洗头”的说法,两位专家均不赞同。张跃营解释,洗头时脱落的头发,大部分已处于生长周期中容易脱落的阶段,正常清洗并不意味着把健康头发“洗掉了”。长期清洁不足,反而可能加重油脂堆积和头皮炎症。

洗头频率也没有适用于所有人的统一标准。张栋益建议,根据头皮出油、干燥及敏感程度灵活调整:出油较多者可以每天清洗,干性或敏感头皮应避免过度清洁。清洗后是否舒适、有无干痒刺激,比机械地遵守洗头间隔天数更重要。

选购洗护产品,首先应明确清洁需求。张栋益表示,普通洗发水的主要作用是清洁,不宜夸大其防脱、生发效果,更不能用其替代脱发治疗。存在明显头屑、炎症等问题,应在医

生指导下选择相应产品或药物。

张跃营建议,干性头皮可侧重温和、保湿,敏感头皮应减少刺激,避免盲目追求强力去油或清凉感。产品是否适合,应结合使用后的实际反应判断。

专家提示,日常护理还应减少对头皮和发丝的损伤。洗头用温水,以指腹轻揉,避免指甲抓挠头

皮;吹风温度不宜过高,避免长时间对准同一位置;梳理时减少用力拉扯,避免长期紧扎马尾,减少频繁烫染。

专家提醒,面对脱发,不必每天数掉了多少头发徒增焦虑。如发现异常及时到医疗机构明确原因,才能有针对性地干预。 据新华社

阿司匹林
并非通血管“神药”

我们经常能看到这样的说法:过了五十岁就该吃阿司匹林了。每天吃一片阿司匹林,就能疏通血管,预防心梗脑梗,守护血管健康。这种说法并不准确,而且将药物的特定治疗作用夸大成了人人适用的预防方法。

阿司匹林确实具有抗血小板作用,对于已经发生过心肌梗死、脑卒中或接受过冠脉介入治疗的患者,用阿司匹林预防疾病复发。但这并不意味着所有人每天服用都能获益。对于没有心脑血管疾病的人来说,是否需要服用阿司匹林,要综合评估心脑血管疾病风险和出血风险。现有研究和相关指南也不支持普通人常规服用阿司匹林来预防心脑血管疾病。

此外,阿司匹林并非没有副作用。它会增加消化道出血和颅内出血等风险。是否需要长期服用阿司匹林,应由医生根据个人情况判断,不能将其当作人人必备的“防血栓药”。

医生解释,阿司匹林并不具备“软化血管”的功能。动脉粥样硬化是脂质代谢障碍导致动脉壁增厚、管腔狭窄的慢性病理过程,这一过程只能被延缓,不可能被逆转。临床上目前尚没有明确证据表明任何药物能够将已经硬化的血管“软化”回去。

阿司匹林真正的作用机制,是抑制血小板中的环氧化酶,阻断血栓素A₂的生成,从而不可逆地抑制血小板聚集。通俗地说,它做的不是“软化血管”,而是阻碍血栓形成。有人或许会说,达到预防目的不也挺好么?但有一个关键问题是——如果血管本身没有血栓风险,一味阻止血小板聚集,出血的风险也是增加的。

据人民网