

市中医院普外科：

中西医结合满足患者诊疗需求

“不缝线、小创口”治疗小儿疝气，这是家住许昌市襄城县的林林(化名)父母最满意的治疗方式。数天前，年仅1岁半的林林突然哭闹不止，在当地某诊所检查后，医生发现孩子腹股沟处鼓起了一个包块，综合诊断为小儿腹股沟疝。听说小儿疝气需要手术，林林父母犯了难：“这么小的孩子，怎么耐受麻醉和手术创伤！”在和家人商量后，决定到我市中医院治疗试试。

在我市中医院普外科挂号后，该科室主任贺建功告诉林林父母，科室开展有“超微创小儿疝气治疗”，手术仅需0.5至1厘米创口，无需缝线，大大减少了孩子围手术期的痛苦。征得孩子父母同意后，入院当天，该科室就迅速安排了急诊疝囊高位结扎术。手术仅用时6分钟就顺利完成。术后，孩子的创口非常小，配合中医耳穴压豆和中药散剂治疗，孩子疼痛少、机体功能恢复很快。

中医特色微创外科 让患者获得满意诊疗

在我市中医院特色微创技术下获益的患者不胜枚举。84岁的刘老先生在腹腔镜下接受了急性胆囊炎治疗，他忍不住赞叹道：“以前以为中医院就是号脉、抓药，哪里知道这里还能做手术！没想到中医院的微创技术这么好，再用上中药调理，以前我那么害怕手术的人，现在也不怕了！中医和西医联

合治病，就是好！”

笔者在采访时看到，慕名前来市中医院普外科的患者很多，细问起来，他们中大部分都是该科室的老病号介绍来的。

“中医院的普外专业发展很快。”贺建功介绍，微创外科加上中医特色，这两大优势融合，能够满足患者的切身需求。

“不管是成年人，还是小孩子和高龄老人，手术创伤和围手术期管理是患者和家属最担心的。”贺建功说，减少手术创伤、获得舒适化诊疗，这是患者的愿望，更是医生的追求。

多年来，市中医院普外科不断突破微创技术发展，其技术优势跻身河南省微创技术先进行列。目前，该科室开展有微创治疗甲状腺疾病(甲状腺结节射频消融治疗)、微创治疗乳腺疾病(乳腺结节、良性肿瘤旋切、乳腺炎、浆液性乳腺炎微创治疗等)，团队注重把握此类疾病的适应证，其规范化治疗取得良好的临床效果。该科室还开展有微创治疗疝气，包括超微创小儿疝气、鞘膜积液的治疗以及成人疝气治疗、疝无张力修补术等，每年完成的超微创治疗手术达到上百例，其技术实力让众多奔波周口、漯河求医的患者在家门口获得满意诊疗。此外，该科室开展的腹腔镜技术已经能够完成胆囊、阑尾、精索静脉曲张等疾病的微创治疗。

中西医融合发展 树立特色外科诊疗标杆

自建科以来，市中医院普外科本着“中医在前沿，西医技术硬”的理念，以微创腔镜手术与中医传统特色疗法相结合为技术优势，坚持中西医结合的发展战略。始终将中医药学的理念、思维方法和特色疗法作为专科发展的主要特色与优势，应用中医特色疗法，提高患者手术耐受性，减少并发症，促进快速康复。

据了解，市中医院普外科是全市最早开展微创外科手术的医院之一，除了常规开展的微创技术外，该科室在结直肠癌、胃癌的外科手术治疗中具备较强的实力，还有全面的危重患者抢救能力。

过硬的诊断和手术水平让越来越多的患者选择市中医院，而该院的中医特色又发挥了无可比拟的优势。随着患者需求的不断增大，目前，该科室开展的中西医结合治疗，将中医穴位灸、汤剂等应用到围手术期的管理中，其综合治疗不仅能够减少手术并发症，如术后胃肠功能紊乱、肿胀、疼痛等，还能有效促进术后伤口的愈合，提高机体恢复能力，缩短患者住院时间。可以说，市中医院普外科开展的中西医结合微创外科诊疗树立了区域内学科标杆，其产生的社会效益和经济效益让更多患者从中受益。★ (李莹)

吃蓝莓可降 蛀牙风险

本报讯 英国口腔健康基金会近日指出，蓝莓有助抑制口腔细菌活动，常吃有利于口腔健康。

英国口腔健康基金会首席执行官尼格尔·卡特发现，蓝莓中富含多酚类抗氧化剂，能抑制人体内的自由基。即便是已经把它们吃进肚子里，多酚类抗氧化剂仍会存留在唾液中，起到保护口腔的作用。从中提取的抗氧化剂完全不含糖，也能溶于水。因此，一方面可以将其添加到牙膏、漱口水等口腔护理产品中；另一方面也可用作饮料中糖的替代品。澳大利亚昆士兰大学的研究人员对上述结论进行检测发现，参试者食用蓝莓后，口腔中的细菌数量大幅减少，它们确实是抗击龋齿的“天然武器”。

研究人员同时提醒称，蓝莓含有天然糖分，而糖是导致龋齿的一个重要诱因。一个比较好的食用建议是，在吃饭时间吃蓝莓，或者在饭后马上吃，这样能减少口腔暴露于糖分和酸性成分的时间。

(人民)

切勿忽视身边的 “小糖人”

新华社太原3月9日电(记者 刘翔霄)经常口渴、尿床、无精打采……专家提示，孩子出现这些症状，家长应有所警惕，尽早带孩子就诊、查验血糖。

“近年儿童糖尿病逐渐增多，尤以5岁到7岁、10岁到14岁年龄段为高发。”山西省儿童医院主任医师张改秀说。

据介绍，糖尿病是胰岛素分泌绝对或相对不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。儿童糖尿病以Ⅰ型糖尿病为主，Ⅱ型糖尿病少见。

孩子出现以下症状，家长不要忽视：经常口渴，有时夜间也要起来喝水；有些孩子表现为已很多年不尿床，现在尿床又反复出现；很容易感到饿，吃得多但体重减轻，疲乏无力；伤口反复感染、渗出、久不愈合。

糖尿病并发症危害大。儿童期以急性并发症为主，一半以上患儿以糖尿病酮症酸中毒发病，表现为呕吐、腹痛、嗜睡、昏迷等。低血糖也是急性并发症之一，表现为恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、心动过速、烦躁、嗜睡。如果儿童期血糖控制不好，成年后易出现慢性并发症，如糖尿病视网膜病、糖尿病肾病、糖尿病心脑血管病等。

专家提醒，日常生活中，家长要保证孩子营养均衡，更要避免营养过剩。督促孩子注重劳逸结合，睡眠充足。过度劳累会使机体免疫力低下，增加儿童糖尿病患病风险。引导孩子加强运动锻炼，增高胰岛素敏感性，增强心血管功能，预防糖尿病及其并发症的发生。

(人民)



大人孩子裸脚踝 如此时髦损健康

3月8日，一对裸脚踝的母女行走在市区建设路上。眼下正值乍暖还寒时节，记者在市区街头看到，一些追逐时尚的年轻母亲，不仅自己喜欢裸脚踝的打扮，还让年幼的孩子效仿。市妇幼保健院儿科专家提醒家长，无论是成人还是幼儿，脚踝受凉都会造成免疫力下降。而幼儿的踝关节正值发育期，更需要注意保暖，长期受凉会诱发骨关节疾病，切莫为了时尚而影响自己和孩子的身体健康。本报记者 李英平 摄

放下手机、少喝咖啡、头部保暖、步子放缓 缓解头痛，从改掉坏习惯开始

偏头痛的人，在生活中像时时刻刻被念了“紧箍咒”，发作时痛苦不堪。偏头痛与体质有关，这类人的三叉神经血管系统反射回路过于敏感，本身就易头痛，如果再遇上诱发因子，头痛就爆发了。其实，只要在生活中做出一些改变，就能在一定程度上缓解头痛。

1.避免长时间用电子产品。电子产品屏幕的亮光会刺激脑部，诱发偏头痛，尤其是距离更近、使用更频繁的手机。法国也有研究证明，盯着电子产品较久的人，偏头痛发作风险也高。长时间用电脑、看手机，眼睛及肩颈疲劳也会造成头颈部肌肉过度收缩，产生头痛。此外，电子产品发出的蓝光会影响睡眠，加重头痛。专家建议，用电子产品

时，应限制时间，常眨眼睛、起身活动；把屏幕稍微调暗、放大字体；不要在昏暗环境中看手机、电脑、电视。

2.避免摄入可能诱发头痛的食物。如红酒、奶酪、巧克力、柑橘类水果、味精、冷饮、香肠腊肉等加工肉制品。不过这因个人体质而异，建议做个记录，看吃了什么食物后头会痛，以后尽量避免。

3.不要喝太多咖啡。咖啡是一把“双刃剑”，咖啡因本身可以缓解头痛，但如果喝太多咖啡，有成瘾倾向，一旦不喝，反而会头痛、感到疲劳。这种咖啡戒断引起的头痛常发生在停喝咖啡的数小时后，因此，头痛患者最好远离咖啡。如果发现头痛确实与咖

啡有关，可以逐渐减量，每天最多喝一杯或更少；或定时定量喝，如每天早上8点喝一杯。

4.补充维生素B₂、镁。有研究发现，每天补充400毫克的维生素B₂，可以减轻头痛。虽然成年人每日建议摄入的维生素B₂剂量是1.7毫克，400毫克远超过建议剂量，不过它是水溶性的，若摄取多了可随尿液排出。富含维生素B₂的食物有深绿色蔬菜、糙米、全麦、燕麦、坚果类、酵母、大豆、乳制品、鸡蛋、动物内脏等。补充镁也可缓解头痛。

5.科学减肥，不要过度节食。想靠节食控制体重，代价可能是头痛，这可能跟血糖低，体内堆积了一些新陈代谢的产物有关。

6.注意冷暖变化，头部保暖。很多头痛患者对冷热变化很敏感，季节交替、天气忽冷忽热时头痛明显。吹到冷风、空调，或洗完头没吹干也会痛。建议出门时做好头部保暖，不要直吹冷风；洗完头后不要等自然晾干，用吹风机完全吹干后再睡觉或出门。

7.调整生活步调。紧绷的生活步调易引起头痛。很多头痛患者是职业女性，下班后还要接孩子、做家务，一放松下来就头痛。

8.保证睡眠，不要周末补觉。头痛患者生活不能经受太大的变化，紧绷后过度放松就容易引起头痛。建议患者生活节奏放慢，睡眠要规律，每天的行程不要排得太紧凑。(人民)