

呵护消化系统健康 打好智慧控癌组合拳

——记市第一人民医院老院区特检科消化内镜中心

□本报记者 王亚楠 文/图

在市第一人民医院(以下简称市一院)老院区,特检科消化内镜中心位于2号楼4楼,其前身是成立于1984年的胃镜室。该中心是中华医学会消化内镜学分会NOTES学组成员。

39年来,这里的医护人员以开拓创新的工作精神和精湛的医术,检查治疗消化系统疾病患者20余万人,在消化系统的早癌筛查和治疗方面具有成熟的诊疗技术和丰富的临床经验。

打造专业团队 引进先进设备

特检科消化内镜中心擅长无痛胃肠镜、胶囊内镜、超声内镜等方面的检查,并在消化道息肉、消化道早癌内镜下的微创治疗术、上消化道异物取出术、食管静脉曲张结扎与硬化术、胃静脉曲张组织胶栓塞术、内镜下钛夹止血术及注射止血术、内镜直视鼻腔食管置入术、内镜直视下肠梗阻导管置入术和经皮胃造瘘术等方面,有着精湛的技术。

目前,中心有6名医生、8名护士和1名专职麻醉师。其中,高级职称1人、硕士研究生1人。

中心目前拥有日本高清PEN-TAXEPK-i7010、OLYMPUSCV-260全套电子消化内镜设备和胶囊内镜1台以及超声内镜系统、电子胃肠镜、十二指肠镜等30余条,并有3台德国ERBE治疗仪和全套内镜清洗消毒设备及内镜追溯系统,以先进设备提升诊疗服务。



王培正(左)和医生查看患者病历

运用微创手术 解除早癌病痛

根据2020年全球癌症数据库(Globocan)的最新数据,中国每年因癌症死亡的300万人中,消化系统来源(结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、胰腺癌、胆囊癌)的死亡人数占到50%。对于消化道早癌患者的微创治疗,特检科消化内镜中心有着丰富的临床经验。

78岁的赵大娘3年前做过食管癌手术,今年初吞咽困难,于1月底住进该院老院区的消化内科一病区。2月2

日,特检科消化内镜中心检查发现,赵大娘食管吻合口狭窄,直径仅有3毫米,而正常的食管宽度在2厘米左右。中心医生与赵大娘的家人沟通后,决定对她进行胃镜下狭窄部位切开及扩张术。静脉麻醉后,在无痛状态下,中心医生利用黏膜切开刀对食管狭窄部位进行放射状切开,又用扩张导管扩张。10余分钟后,手术顺利完成,赵大娘食管的狭窄部位扩张至1.8厘米左右。留院观察两天后,赵大娘出院。

“之前的食管狭窄扩张术单纯使用

扩张导管,病情会反复。”中心主任王培正说,中心改进方法,运用先切开后扩张食管狭窄部位的方法,稳定了患者的病情,避免了病情反复。

徐大爷今年74岁,去年10月发现自己吞咽时胸骨部位有不适感。中心医生通过胃镜发现,徐大爷的食管中段有一片状糜烂面,活检后病理诊断有食管原位鳞癌,遂决定为其进行消化道早癌内镜下微创治疗,对食管病变部位进行切除。手术用时40多分钟,在医院观察5天后,徐大爷康复出院。

“微创手术不仅可以减轻消化道早癌患者的痛苦,还可以使患者节省费用。”王培正说,癌症的早期治疗可以使患者的5年存活率达95%,如果癌症发展到中晚期,5年存活率仅有30%。针对食管癌的术后治疗和消化道的早期癌症,中心创新方法,降低了病情反复的概率。

提升医疗水平 护卫患者健康

王培正目前担任河南省医学会消化内镜分会第八届委员会委员、中国中西医结合消化系统疾病专业委员会第一届中西医结合消化内镜专家委员会委员、平顶山市医学会消化内镜学专业委员会副主任委员。他擅长消化系统疾病内镜下的诊断与治疗,能对发现的息肉、平滑肌瘤、胃肠间质瘤、早癌及胆管结石等病变进行内镜下的微创治疗。

从医30余年,王培正不忘学医初心,认真对待每一位患者,不断提升自己的医疗水平,完善专业团队力量,努力保护患者“消化”健康。

8种姿势最伤腰和膝

□平顶山市第一人民医院骨外五科(脊柱外科)副主任医师 赵广辉

在日常生活中,很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤,尤其是以下这些姿势。

1.下蹲。下蹲时膝盖承受的压力远大于站立时,研究表明,平躺时膝盖的负重几乎是零;站立和走路时,膝盖负重是体重的1—2倍,跑步是4倍,蹲和跪是8倍。建议:老年人和肥胖者尽量不要深蹲,或减少深蹲时间,勿超过20分钟。老人下蹲时最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

2.窝在沙发里。窝在沙发或床上看电视、玩手机,对骨头真的很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫改变向前弯曲,椎间盘所受重力增大,久之会导致椎间盘受损、脊柱侧弯等。建议:最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑住后腰,让腰椎放松。

3.单肩背包。长期背单肩包可能会引起高低肩。高低肩不仅仅是肩部的高低不平,还会导致骨盆发生旋转,进一步导致长短腿,还可能

会引起脊柱侧弯。青少年长期背单肩包,由于肌肉失衡,会导致脊柱侧弯。建议:若路途较远,最好背双肩包。

4.跷二郎腿。总跷二郎腿会限制一条腿的血运,上半身重量压在一条腿上,导致骨盆和髋关节长期受压,容易酸痛,还可能出现肌肉劳损,造成腰椎与胸椎压力不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。建议:保持正确坐姿,尽量不跷二郎腿;若一时改不了,每次跷腿别超过10分钟。

5.长时间站立。由于习惯或工作,有人会长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力,长期下去会出现腰椎、下肢关节问题。建议:保持正确站姿,挺胸、抬头、双臂自然下垂,让全身重量均匀分布在两条腿上;站半小时后走动走动,坐一坐躺一躺。

6.低头玩手机。低头使用手机时,颈椎承受更重的头部重量,肩颈过度紧绷,腰椎负担加大。成为“低头族”后,仅需短短几年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等就会找上门来。建议:低头看手机勿超15分钟,手机与视线齐平或稍低,头部直立,不含胸驼背。

7.坐姿不良。长期的不良坐姿或者长时间待在电脑前,最容易使颈椎肌肉疲劳,引起颈肩痛等颈椎问题。建议:保持正确坐姿,上身挺直、收腹、下颌微收、两下肢并拢,尽量使腰背部紧贴椅背,减轻腰部的压力。

8.直膝弯腰提重物。当直膝弯腰提重物时,不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤,也对腰椎不利,甚至发生急性腰部扭伤,俗称“闪腰”。建议:提重物时屈膝下蹲,物体尽量靠近自己身体,脊柱保持垂直,用腿部力量支撑身体缓慢站起,避免突然用力;“闪腰”后躺在硬床上休息,配合按摩、针灸等治疗。

TIPS
科普园地
联系电话:13592191890

市一院开通线上服务 病案可复印也可邮寄

□记者 王春霞

本报讯“出院打印病历资料太麻烦了”“异地就诊办理病历资料还得两地跑”……3月7日,平顶山市第一人民医院传来消息:该院日前开通了线上申请病历复印邮寄服务,让患者足不出户,病历就能邮寄到家。

为进一步改善患者就医体验,满足患者各类病历复印需求,减少患者及家属往返医院办理病历复印的各种负担和不便,市一院开通了线上申请病历邮寄服务。具体流程为:患者或其家属微信关注“平顶山市第一人民医院”微信公众号,点击下拉菜单“查询服务”——“预约复印”,按照提示填写相关内容即可。病案领取方式可以选择邮寄或窗口自取。复印将收取一定的费用,线上支付完成后,工作人员将按照申请单要求进行复印。如果申请人填写的是“邮寄”方式,工作人员将按照申请单登记的地址进行邮寄(邮费到付:省内12元,省外21元)。如果申请人填写的是“窗口自取”,打印好的病案将放在医院的窗口供申请人自取。

特别提醒的是,为保护患者隐私,在办理业务时,患者需要上传手持身份证照片,由工作人员审核确认后,才会打印病案并严格密封。死亡患者病案等部分特殊情况仍需到现场办理。