

上海中医药大学平顶山医院普外科： 多种方式解决甲状腺难题

□本报记者 杨岸萌

5月22日上午，上海中医药大学平顶山医院（平顶山市中医医院）翠竹路院区正式开诊，位于医院1号楼9楼的普外科也迎来了第一批患者。

54岁的张先生被朋友提醒说脖子前面左侧有个小疙瘩，怀疑是甲状腺有问题，建议他赶紧就医检查。在门诊初步检查后，发现小疙瘩是一个甲状腺结节，且已经超过1.5厘米，需要手术切除。咨询多家医院后，他发现上海中医药大学平顶山医院普外科医护团队拥有非常丰富的甲状腺手术切除、护理经验，且可以用多种中医方法进行围手术期的调理，再加上翠竹路院区的病房宽敞明亮、设施齐全，他最终选择到这里做手术。

“术前穿刺检查不能完全确定患者甲状腺结节的性质，所以我们做了两手准备，如果是良性，直接取出，如果是恶性，就扩切。术中取出结节后，快速冰冻做病理检查，结果提示是恶性的甲状腺乳头状癌。”6月11日，医院普外科主任贺建功说，扩切切除了双侧甲状腺叶组织，保护甲状腺旁腺功能，并行中央区淋巴结清扫，病理确证淋巴结未见转移。术后患者在医院恢复了几天并接受中医汤剂及中医特色治疗后顺利出院。

贺建功说，甲状腺位于颈部前方，而像扁豆一样的甲状旁腺

则位于甲状腺后方，两个腺体周围是神经、血管、气管等重要组织，手术的时候需要慎之又慎，一旦伤及周围组织，可能会导致患者声音嘶哑、吞咽功能受损、大出血、甲状腺危象、低钙抽搐等危急情况。

而对于甲状腺手术，目前，医院普外科除了开刀手术外，运用最多的是微创射频消融手术。实施此类手术时，医生在患者脖子上扎一针，利用针头的高温对病灶进行灼烧，破坏结节、良性瘤体、恶性肿瘤（直径1厘米以下）的细胞组织，达到消融目的。

数月，31岁的张女士体检发现甲状腺有个结节，后穿刺检查被确诊为甲状腺瘤。“还算比较幸运的，因为发现得早，瘤体只有5毫米，贺主任说可以做微创射频消融。”张女士说，她头天住院完善检查，第二天就做了手术，手术局部麻醉，做完自己走回了病房，观察两天没啥事就出院了。“脖子上只有一个针眼，现在已经完全看不见了，啥疤痕都没有。贺主任说大概一到两年左右被破坏的组织就会被吸收完。”

“我们科室外科手术团队也非常棒。”贺建功说，除了甲状腺瘤全/次切术、甲状腺肿瘤微波/射频消融术外，该团队在乳腺癌根治术、乳腺炎病损切除术、乳腺微创旋切术、静脉港置入术、成人疝气手术、小儿疝、鞘膜积液微创术、腹腔镜下胆囊切除术、腹腔镜肠癌根治术、腹腔镜下阑

尾切除术等腹腔镜微创手术，肠套叠复位术，各种体表肿物切除术，浆细胞性乳腺炎或肉芽肿性乳腺炎的手术综合治疗等方面也有着非常丰富的临床经验。围手术期采用口服中药、针灸、穴位艾灸、穴位贴敷、穴位注射、推拿、刮痧、拔罐、乳腺推拿等中医治疗方法。

近年来，该院普外科不断拓展中西医结合特色治疗，通过多种中医诊疗方法帮助患者大大缩短住院时间，促进快速康复，使众多患者在中医特色诊疗中获益，得到良好的救治，受到社会各界的一致好评。

针对甲状腺疾病，贺建功说，除了需要手术的，对于因为细菌、病毒感染或者自身免疫性疾病引起的甲状腺炎，在使用西药泼尼松治疗的同时结合中药治疗，可以更好地控制炎症且减少复发；而对于小的甲状腺结节，可以通过服用散结中药汤剂、贴敷中药散结，让结节减小或者消失。

随着翠竹路院区正式开诊，医院普外科全部转移至此，科室病房床位增加至50多张，设有抢救室、换药室、中医特治室、观察室、单双及三人间病房，病区环境、设施设备焕然一新。贺建功表示，下一步，普外科将继续致力于打造鹰城一流中西医结合外科，不断引进先进医疗技术和中医适宜技术，为广大人民群众提供高质量的医疗服务。

日常生活中 怎样保护膝盖？

◎平顶山市第一人民医院骨科一病区
副主任医师 马国涛

保护膝盖要从饮食、运动、起居三个方面说起。

一、饮食

控制饭量。肥胖是膝关节的大敌，要想保护好膝关节，就要维持正常体重，避免因肥胖增加膝关节的负担。日常生活中建议低油、低脂、低热量饮食，多吃水果蔬菜，并控制好主食的摄入量。可以适当多吃苹果、红辣椒、海藻、绿茶、鸡蛋、柠檬、大蒜、肉桂等天然食物。多吃含钙多的食物，多吃奶制品（如鲜奶、酸奶、奶酪等）、豆制品（如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等）、蔬菜（如胡萝卜、小白菜、小油菜等）及海产品（如紫菜、海带、虾、鱼等），同时多晒太阳以促进钙吸收。

二、运动

1.运动量力而行。很多膝关节损伤是因运动不当造成的，比如，平时很少运动的人突然参与剧烈运动，这对膝关节的损伤非常大。平时运动少，腿部肌肉力量弱，膝关节本身就脆弱，再加之运动对其造成猛烈的冲击，容易导致关节受损。因此，要选择适合自己条件的运动，量力而行，循序渐进，长期坚持。

2.注意运动的多元化。美国运动医学专家认为保护膝盖最好的运动方式是快走、慢走、朝前走、倒退走交替进行和室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动的多元组合，它们对膝盖的损伤最小。而登山、跳绳、爬楼梯、下蹲、跑步，尤其是下山和下楼梯时，膝关节承受的压力最大，肥胖者应减少这些运动，可以改为游泳、骑单车来减肥，同时注意训练大腿力量，以分担膝关节的压力。需要提醒的是，运动时如果感到不适，应量力而为或立即休息，避免过度使用膝关节。

3.每天抬腿能保护膝关节。平时可以多做一些抬腿的动作，增强大腿前侧的股四头肌和腿后侧的股二头肌的力量，从而增加膝关节的稳定性，减缓关节的磨损。抬腿训练简单易操作，当你端坐在椅子上，一条腿自然着地，另一条腿缓缓抬起，与身体形成90度直角，在空中持续1分钟，然后自然着地，换另一条腿抬起，上班时也可以尝试这个动作，可以很好地锻炼股四头肌，保持膝关节弹性，促进新陈代谢，有效保护膝关节。

三、起居

1.减少蹲和跪。从临床观察来看，膝关节疾病患者女性多于男性，其中一个重要原因是，女性一生中下蹲的次数更多，而蹲和跪对膝关节的损伤都比较大。因此，要少做长期蹲跪的动作，别蹲着做家务或跪着擦地板，喜欢打太极拳的老人，也不要勉强蹲得太低，站着打高位太极就好。在站起和坐下时，注意先让膝关节轻微适当地反复弯曲几下，然后再站起或坐下，有利于保护膝关节。

2.备一副护膝。关节受凉、受冻会诱发关节炎，所以要注意保暖，避免处于潮湿的环境。戴一副保暖型护膝是老人保护膝关节的一个简便有效的措施。需要提醒的是，可以帮助腿部用力的运动护膝最好在运动时佩戴，平时不要戴，以免膝关节对它产生依赖，变得越来越脆弱。

3.鞋底别太薄。运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋，以减少膝关节压力。日常生活中，鞋跟以2厘米至3厘米为宜，鞋底不宜太薄，否则会给予膝关节带来不利影响。

健康查体 指导喂养

6月13日，在平煤神马医疗集团总医院儿童保健门诊，儿科副主任王润智正在为婴儿进行健康查体，根据婴儿的体格、运动、发育等情况指导宝妈喂养。

近年来，婴幼儿及儿童生长发育等健康问题备受家长关注，该院儿科特别开设了儿童神经内科、儿童癫痫、儿童保健等专科门诊。

本报记者 杨岸萌 摄



我市眩晕医学专业、耳鼻咽喉头颈外科专业 2024年度学术会议召开

□记者 杨岸萌

本报讯 6月8日，平顶山市医学会眩晕医学专业第二次代表大会暨耳鼻咽喉头颈外科专业2024年度学术会议在平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）召开，来自全省从事耳鼻咽喉头颈外科及相关专业的医护人员200余人参会。

会上，总医院耳鼻咽喉头颈外科主任陈炳强当选平顶山市眩晕医学专业委员会主任委员。来自省市领域的知名专家就如何推进我市眩晕医学专业学科的建设与发展，开展了广泛而深入的交流。

会议特邀解放军总医院第六医学中心、郑州大学第一附属医院、河南省人民医院等专家教授现场授课。与会专家围绕“环咽

肌功能障碍的诊断与治疗”“老年人头晕/眩晕的诊疗共识”“电子耳蜗人工植入”等专题进行了学术讲座。

市卫健委党组成员、副主任郭中显表示，会议的召开进一步提升了市眩晕医学和耳鼻咽喉头颈外科从业人员的专业技术水平，促进了市眩晕医学和耳鼻咽喉头颈外科医学的发展。

TIPS 科普园地

刊登咨询电话：13592191890