

腹腔镜下施妙手 “钥匙孔”里除顽疾

本报记者 王鹏飞

“清晰！真清晰！”昨日上午，市二医院泌尿外科主任卢建路在运用该院最新引进的高清腹腔镜手术系统为患者实施微创手术时，忍不住啧啧赞叹。在高清电子腹腔镜的帮助下，患者手术部位的神经、血管及内器官结构都清晰地显示在电子屏幕上，从而使手术更加精确，大大缩短了手术时间，减轻了患者的痛苦。

“以往需要两个小时左右才能完成的前列腺癌切除手术，现在不到 40 分钟就顺利完成了。”术后，卢建路高兴地对记者说，“这已经是我运用高清腹腔镜进行微创手术以来成功救治的第十位患者了。”

卢建路说，近年来随着镜控技术的迅猛发展，微创泌尿外科手术已形成取代传统开放手术的趋势，很多泌尿外科患者已无须再接受传统的开刀手术，通过腹腔镜，经皮肾脏等微创手术技术就能得到治愈。患者在接受治疗的过程中，痛苦更小，术后恢复快，疗效也进一步得到提高，而费用与传统手术相比更低，很容易被患者所接受。

目前，高清电子腹腔镜不但能应用于泌尿外科微创手术治疗，而且还可以广泛应用于普外科、心胸外科、肝胆外科、胰脾外科、妇科、儿科等临床科室。据统计，自市二医院引进高清腹腔镜手术系统一个多月以来，已经为上百位患者成功实施了微创手术，收到了良好的治疗效果。“我在市二医院接受了高清腹腔镜胆囊结石切除手术后，短短 3 天伤口就恢复好了，效果确实很好。”昨日，家住中站区的赵先生在接受采访时告诉记者。

随着高清腹腔镜手术系统的引进，也使市二医院的妇科微创手术更加精确。妇瘤科主任周素玲说，采用了高清腹腔镜后，由于在手术中视野清晰，可以使宫外孕、卵巢肿瘤、子宫肌瘤、子宫内膜癌、宫颈癌、子宫脱垂等妇科手术有了更好的施展空间，手术可以进行的更加精准，疗效显著。目前，该科绝大多数的妇科手术都采用了高清腹腔镜手术系

统，不但有效减轻了患者的痛苦，而且大大缩短了恢复时间，避免了开腹手术容易造成肠功能恢复慢、肠粘连、大疤痕等不良后果。

现年 72 岁的张老太绝经已经多年，但最近她发现自己的下身又开始反复流血。到医院一检查，竟然发现自己的盆腔内长了肿瘤。而随着肿瘤逐渐增大，张老太已明显感到腹胀和进食困难，甚至不能平卧。在家人的陪伴下，张老太慕名找到周素玲就诊。周素玲接诊后，发现张老太虽然高龄，但是精神非常好，身体机能也不错，同时由于肿瘤巨大，已经压迫到盆腹腔重要器官，若不及时进行手术治疗，可能会危及生命。

考虑到患者年龄大，如果手术创伤大，患者可能由于术后一系列并发症，如腹腔感染、褥疮、肺部感染、深静脉血栓等导致生命危险。因此，如何减少手术创伤、让老人术后尽快恢复健康成为至关重要的问题。要想解决这些问题，腹腔镜手术是一个最理想的治疗方式，因其术后 6 小时便可下地活动，同时具有出血少、切口小、创伤小等特点。但由于患者盆腔肿瘤较大，几乎占满了整个盆腹腔，这也使腹腔镜的手术难度及手术风险增大了许多。

斟酌再三，周素玲决定为患者施行腹腔镜手术。在科室医护人员的密切配合下，周素玲运用高清腹腔镜手术系统，成功地张老太切除了盆腔内的巨大肿瘤。术后，张老太恢复很快，6 小时后就能自行下地走路了，还主动要求吃饭。看到母亲恢复得这么好，患者的大女儿陈女士颇有感触地说：“以前总以为手术要开膛剖腹，没想到就在肚子旁打三个钥匙孔大小的小孔，就把肿瘤给切除了。”

据手术室主任刘有才介绍，全高清腹腔镜系统是一种集国外先进的内窥镜技术和图像显示技术于一身的先进医疗设备，是迄今为止发展得最完善的腹腔镜手术设备，具有视场角大、分辨率高、光亮度强、成像清晰等特点，可真实再现内窥镜所采集的图像，并实时显示在专用监视器上。然后，医生通过监视器屏幕上所显示患者器官不同角度的图像，对患者的病情进行分析判断，并且运用特殊的腹腔镜器

械进行手术，仅在腹部部位留有 1~3 个 0.5~1 厘米的线状疤痕，具有不开腹、无切口、痛苦少、恢复快、更多地保留器官功能等优点。因而，腹腔镜手术也被称之为“钥匙孔手术”。同时，该系统还有各种不同尺寸和角度的镜子和器械，适用于成人、儿童、婴幼儿手术，在肝胆外科、妇科、泌尿科应用甚广。此外，它还有最新可旋转手术器械和可弹性穿刺锥，方便了医生操作，增加了手术的安全性，是外科医生不可或缺的好帮手。

据了解，自腹腔镜技术和腹腔镜设备诞生以来，经历了从普通镜控到数码高清腹腔镜的三代变迁。第一代腹腔镜清晰度差，用电刀切割、止血，而腹腔内照明使用亮度低，因而仅能满足简单的外科手术；第二代腹腔镜的监视器清晰度与普通 DVD 类似，清晰度尚可，但电刀切割、止血速度慢，止血不确切，只能满足一般的外科手术；第三代数码腹腔镜，其清晰度在 800 线以上，并配合高亮度寿命在 700 小时以上的氙灯做照亮腹腔的光源，使腹腔内的脏器及其病变清晰地显示在数码高清电视监视器上，再加上数码腹腔镜具有的放大作用，可以使病变部位的微细结构，如胆囊系统的胆管、血管等都清晰可见。这样手术医生就可以在腹腔镜的精确引导下，利用机械手将病变的胆囊在不损伤其他正常组织的情况下切除掉，有效地避免了手术并发症的发生，因而第三代数码腹腔镜能满足所有腹腔复杂手术的需要。市二医院最新引进的高清腹腔镜手术系统则属于第三代腹腔镜，手术中采用的数码超生刀，具有切割速度快、止血确切、结缔不脱落、对人体无损伤等优点，确保了手术的安全，在省内处于领先水平。

温馨提醒

民主路南段道路大修期间，市二医院正常门诊，患者可从工业路或站前路向北到达该院就诊。八月份，该院多项优惠活动正在进行中。

病友服务热线:2631846 2631857
24 小时急救电话:2610120 2620120



吃得太油 脾气变大

许多人偏爱油腻的食物，这不仅容易引发肥胖，还会让脾气变得暴躁、更易发怒。研究者指出，碳水化合物吃得过少，会使人情绪低落。

澳大利亚的科学家对数百名参试者进行了长达一年的跟踪调查。其中，一组人员食用高脂肪低碳水化合物饮食，另一组则主要吃碳水化合物低脂肪食物。参试者每月见一次营养师，以确保他们坚持某种饮食模式。研究人员在研究刚开始 8 周后、24 周后及一年后分别对参试者的抑郁、焦虑、愤怒及疲劳等情绪变化进行全过程跟踪记录。结果发现，虽然参试者摄入的热量一样，但情绪差别却很大。吃得油腻的人更容易发脾气、愤怒以及焦虑。研究人员解释，油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生，从而使情绪不稳定。而主食中的碳水化合物则能保持大脑中快乐激素的产生。研究者同时发现，少吃油腻的食物，保证碳水化化合物的摄入，有利于减轻体重，减肥效果也更持久。

伸个懒腰 健美解乏

伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式，在短短几秒钟中，可将很多淤积停滞的血液赶回心脏，增大血液循环量，改善血液循环。

此外，伸懒腰还能疏通颈部血管，让其顺畅地把血液输送到大脑，使大脑得到充足的营养，从而缓解疲劳，振奋精神。

伸懒腰还能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉在有节奏地伸缩中得到锻炼，逐渐强壮，能够防止腰肌劳损，及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体形。

常揉小腿 防治老花眼

老花眼在医学上称为老视，其症状表现为看远物较清楚，看近物模糊。统计资料表明，45 岁以上中老年人老花病率达 80%。中医认为，老花眼多由五脏精气衰弱、不能濡养眼部所致，而“肝开窍于目”，加强肝经气血流通能有效防治老花眼。肝胆经脉循行经过小腿，其中胆经光明穴连通肝胆经络，是治疗老花眼的特效穴位，经常点揉小腿能促使气血流通，使眼部得到足够营养。

具体操作方法：坐姿，先用手掌在小腿胫骨内侧从膝盖至内踝向下揉小腿 10 次，然后从外踝至膝盖向上揉小腿外侧 10 次，重点揉外踝直上 5 寸的光明穴 1 分钟。按揉时以有热感为佳，点穴时最好有酸胀感，每天 1 次，每次练习 10~15 分钟，经常练习可有效防治老花眼。

康健

营养食物大多有“替身”



说到补铁就想到了猪肝，提到补钙头脑里就浮现出牛奶……不少人都会有这样的固定印象，或许你没留意，这些营养素其实存在于多种食物中，不同食物“混搭”着吃，补钙的效果可能更好。

蛋白质不光肉里有，豆制品也很多。蛋白质是维持健康的重要营养素，如果摄取不足，就会使体力下降，抵抗力也随之减弱。“补蛋白多吃肉”，不少健身的人常把这句话挂在嘴边。的确，瘦肉是蛋白质的优质来源，但肉类特别是红肉、饱和脂肪酸、胆固醇的含量也不低，吃太多可能还会增加患高脂血症和肥胖症等慢性疾病的风险。用富含大豆蛋白的豆制品替代红肉就是不错的选择，因为豆制品含有丰富的植物蛋白，它属于完全性蛋白质，可与动物蛋白质相媲美，而且不含饱和脂肪酸。

坚果、豆类都能补充脂肪。过多摄入动物脂肪可能会让人发胖，特别是肉类中的饱和脂肪酸和胆固醇，会对人体产生不良影响。但脂肪

是维持人体生理机能的重要营养，也不能缺少。因此，不妨用植物性脂肪来代替，如植物油、豆类、豆制品、坚果等，但应避免上述担心，而且其还富含不饱和脂肪酸，一定程度上可预防心脑血管等疾病。此外，这些豆类中还含有“异黄酮”，有助预防更年期症状。

芝麻、鱼干全含钙。一说到补钙，不少人就会想到牛奶，牛奶确实是钙质很好的来源，但其实不少食物的补钙作用不输牛奶。不妨试试这些高钙食品，可以“混搭”着吃：如 20 克鱼干约含 250 毫克钙；150 克熟菠菜约含 225 毫克钙；280 克豆腐约含 295 毫克钙；一勺芝麻约含 100 毫克钙（一杯牛奶含有 300 毫克钙）。

五谷杂粮都补钙，不必光吃瘦肉和肝脏。缺铁对人体造成多方面危害，缺铁性贫血会让人食欲减退、疲乏无力等。铁主要存在于动物性食物中，如瘦肉、肝脏等，但对于不爱吃肉和

肝的人，可吃些五谷杂粮。此外，维 C 可以促进铁的吸收，可以多吃些同时富含铁质和维生素 C 的食物，如葡萄干、红枣等。

花生、核桃含锌不输鱼和肉。锌是微量元素的一种，能促进儿童大脑和智力的发育，还可促进淋巴细胞增殖和活力的作用，防御细菌、促进伤口愈合。肉类和鱼类中锌的含量较高，不过，一些豆子和果仁的锌含量与其不相上下，如花生、杏仁、核桃、榛子等。

时报



别让“腰龄”长太快

从古至今，人们更多关注的都是能否拥有纤细细腰，以为这是美丽不可缺少的要素。事实上，不仅腰的粗细直接影响健康，腰椎的劳损程度也和它密切相关。这也是为什么年纪越大，腰越来越“不给力”的原因。

腰的损伤主要由于生活中长期维持某种不平衡体位，如久坐、长期从事弯腰工作，或习惯性的弯腰驼背等不良姿势引起的。据统计，中国人的腰椎平均在 40 岁左右就会开始明显衰老。和人身许多器官一样，腰其实也有自己的“年龄”。

那么，平时应该如何保护腰呢？我们可以从以下 5 个方面入手：

1.避免久坐。有研究表明，人坐着的时候，腰部承受的压力比站着时候大 4~5 倍。所以，护腰第一步应该少坐多动，工作 1 个小时后就要活动一下，哪怕走走都有好处，舒缓一下腰部的关节和肌肉。

2.保持良好的驾驶姿势。对于有车一族来说，开车时应把座位适当地移向方向盘，使方向盘在不影响转向的情况下尽量靠近胸前，同时靠背后倾 100 度为宜，并调整座位与方向盘之间的高度到合适位置。

3.腰部肌肉锻炼。倒走、瑜伽、慢跑、游泳等运动都可以锻炼到腰部肌肉。

4.控制体重。统计表明，正常人的腰椎每天前屈的次数会高达 3000~5000 次。如果明显有啤酒肚，赘肉就像是挂在腰上的沙包，增加了腰椎的负担。

5.洗菜洗碗少弯腰。生活中学会合理用力，如果洗菜池比较低，可以找一个合适高度的椅子或凳子坐着洗，别长时间弯腰干活。此外，还要注意腰部保暖。

小欣

本报记者 朱颖江

身穿白色工作服，头戴燕尾帽，一个口罩遮去大半张脸，每天步履轻巧地穿梭在病房里，即使不告诉你她们是谁，你也会猜到，她们就是帮助患者摆脱病痛折磨的白衣天使。在市第五人民医院儿科病区工作的护士，她们在那些生病的“福娃娃”心里，不是护士而是“妈妈”。

2009 年，市第五人民医院成立了儿科病房，聘请了我市颇有名望的王世奎任儿科主任，在科室人员配备方面，王世奎要求，来儿科的护士除了业务技术过硬外，还必须有足够的爱心和耐心。

在该科收治的众多患儿中，护士们至今还记得那位名叫小小（化名）且只有两岁的小病号。在他的语言词库里，词组不超过 10 个，但这并不影响他用哭声来表达自己的不愿扎针和吃药的心情。为此，该科护士每次进病房给小小输液时，先用微笑和玩具让小小放松警惕，然后再迅速给他扎上针，小小还没有感觉到疼痛时，液体就输上了。由于对症治疗、护理到位，被诊断为肺炎的小小很快就痊愈了。如今，小小每次生病都会到市第五人民医院儿科看病，因为他喜欢这里的护士阿姨。

随着社会的发展，“421”家庭模式造就了越来越多的“小皇帝”、“小公主”，他们一旦生病，整个病房里都是前来看望的亲友。与这些幸福的孩子们相比，该科还收治过许多来自福利院的孤儿患儿，这些患儿不幸的命运让人揪心。为了让这些“福娃娃”早日摆脱疾病的折磨，护士长邓华特意调整了护士们的排班，抽调出护士专门照顾这些“福娃娃”。

然而，照顾这些“福娃娃”可不是一件轻松的事，其他病房里的患儿被爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥爷、姥姥等亲友照顾得非常。但这些“福娃娃”的身边除了福利院里的阿姨外，就是这些身穿白衣的天使了。

在这些患儿中，有一个“福娃娃”天生六指，刚出生就被父母遗弃了。住院后，邓华给他安排了专门的病房，这个小家伙很乖，进行治疗时也很配合，不哭也不闹，懂事的让人对他倍加疼爱。每天吃饭时，值班护士都会给他买来许多好吃的，邓华还将自己儿子的玩具送给他，其他护士下班后也都不急着回家，都会留下来陪他玩一会儿再走。这个“福娃娃”在病愈出院和护士们再见时，声音很低地说：“妈妈，再见。”因为在这个只有 5 岁男孩的心里，妈妈就是这些照顾自己的护士们。

天生残疾且遭亲人遗弃的“福娃娃”走了一个又来一个，有的时候，一间病房里会同时收治几名“福娃娃”，为了照顾好这些患儿，让他们早日痊愈，护士们费尽苦心，变着法子给孩子们增加营养；孩子们身上的衣服旧了，她们把自己孩子的新衣服拿来给“福娃娃”穿。

这些“福娃娃”的命运是不幸的，但幸运的是，儿科的护士“妈妈”给予了他们无私的母爱，随时随地，一言一行都在慰藉着孩子们受伤的心灵，让孩子们感受到了亲人般的关怀，收获着无尽的感动与快乐。



立秋进补应适度 缺啥补啥最重要

按照传统中医理论，秋季是最适宜人体进补的季节，在民间也有“贴秋膘”这一说法。专家建议，立秋进补应坚持适度原则，不可盲目乱补一气，缺啥补啥才最重要。

营养专家表示，许多喜欢养生的人一进入秋季便迫不及待地开始自己的“进补大计”，购买大量滋补药品或食材，这其实是进入了秋季养生的误区。进补要因人、因时、因地而宜，盲目进补反而会损害身体，得不偿失。

立秋过后气温仍然偏高，湿度较大，因此人体脾胃消化功能会存在不同程度的减弱。此时若进食大量补品，会进一步加重脾胃负担，使刚经过“一夏无病三分虚”的身体无法承受，导致消化功能紊乱，甚至会造成肝脾两功能。

因此，为抑制“秋燥”，饮食上要注意滋养津液，多饮水，选择能够清燥养阴的食物，如银耳、蜂蜜、芝麻、猪肺等。同时，在食物属性的选择上还应“趋温避寒”。虽然秋季瓜果大量上市，但立秋后持续食用大量瓜果极易引发胃肠道疾病，脾胃虚寒者更应特别注意。

新华



别轻易给宝宝剃光头

天热时，很多婴幼儿的家长给孩子剃光头。儿科专家提醒，头发能够帮助人体散热，调节体温，剃光头实际上减弱了人体的散热功能，阳光直射孩子的头皮，容易造成宝宝头部温度过高，导致中暑。

此外，剃光头还存在其他健康隐患。孩子的头皮皮肤直接暴露在阳光下，容易晒伤。汗液中的盐分直接刺激皮肤，容易造成头皮发痒，如果孩子用手挠，一旦抓破，很容易造成细菌感染。若细菌侵入孩子头发根部，破坏了毛囊，会引起头皮皮炎或毛囊炎，不仅影响头发的正常生长，严重的还可导致谢顶。如果细菌进入血管，可经眼内静脉传播到脑静脉，从而导致颅内感染，引起脑膜炎、脑脓肿，有时还可引起血栓性静脉炎和脓毒败血症等疾病。

因此，家长不要轻易给宝宝剃光头。如果宝宝已经成了小光头，出门时最好戴帽子。

小鑫

