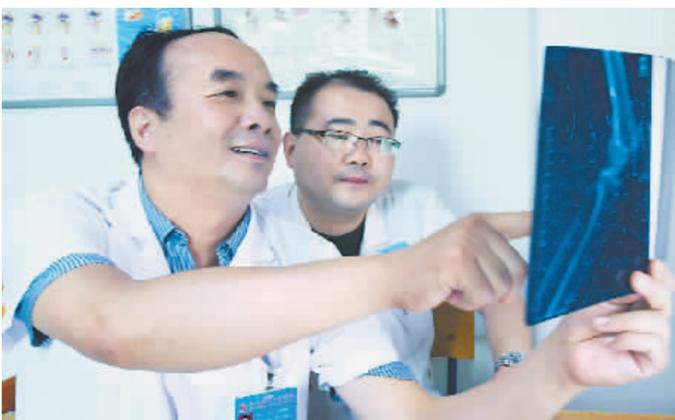


前沿医讯

做德术兼备的好医生

——记市人民医院骨二科主任孙晓林



孙晓林(左)与科室医生在分析病情。

本报记者 刘金元 摄

来,骨二科在孙晓林的指导下逐步由传统的开刀手术向微创手术转变,目前科室已开展了如椎间孔镜技术、椎间盘镜技术、微创通道下融合内固定术、微创非融合术等一系列脊柱微创技术,不仅避免了开大刀需承担的较大风险和长期卧床对患者的危害,还有利于患者早期活动,极大地缩短了患者的治疗周期,节省了医疗费用,得到了广大患者的好评。

一位79岁的老太太因外伤导致腰椎压缩性骨折,腰背部疼痛难忍,卧床不起,连翻身都很困难,严重影响了日常生活。以往,此类骨折均需进行开放手术或绝对卧床两个月,对老年人来说,开放手术风险极高,绝对卧床又给患者及家属带来了不便,甚至使一些老年人死于长期卧床所致的褥疮、坠积性肺炎、肺栓塞等并发症。孙晓林和患者及家属进行充分沟通后,患者及家属毅然选择了微创手术——“经皮椎体成形术”。当天,该科医生在半个小时内成功地为患者实施了“经皮椎体成形术”。术后几个小时,患者腰背部的疼痛就明显缓解,也能下地行走,实现了生活自理。

现在,孙晓林是中国医师协会河南省分会委员,中华医学会河南分会显微外科委员,中华医学会河南分会骨科分会副主任委员,中华医学会河南分会骨科关节专业组委员,中华医学会河南分会骨科脊柱专业组委员,由他带领的团队所掌握的人工髋膝关节置换技术达到了国内先进水平,主要并发症小于0.5%,较国内平均水平低1个百分点。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。面对称赞和荣誉,孙晓琳感到这是一种压力和责任。他说,如果没有医院的大力培养和支持,没有医院专门为青年医生创造良好的成长环境,自己不会取得今天的成就。今后,他将一如既往地刻苦钻研,向具有更高水平、更精湛的技术领域迈进,把骨二科打造成市人民医院的一个技术品牌。

后就来到市人民医院骨科工作,这一干就是近30年。这些年来,他不断学习、不断探索、不断超越,逐渐成长为焦作地区骨科方面的权威,并创造了焦作地区骨科专业方面的许多“第一”。

1996年,他晋升为副主任医师,是焦作医疗临床系统最年轻的副主任医师;2002年,晋升为主任医师;2011年,被评为国家“三级教授”。同时,他还是河南省卫生厅2012年公布首批具有全膝、全髋关节置换免培培训资格医师;在河南省率先开展全程无痛骨科手术、微创骨科手术。

在工作中,他注意对临床经验进行总结,在国家、省级学术刊物上发表论文20余篇,“利用废弃指急诊手术功能重建”等十几项成果获得市级科技成果奖。其中,“线锯法后路双开门治疗颈椎管狭窄”获得省级科技成果奖。

2007年,市人民医院把骨科分为骨一科和骨二科,孙晓林任骨二科主任。科室刚成立时,年轻人多,技术力量比较薄弱,除了自己是主任医师外,仅有一名副主任医师。几年来,他一方面以身示教,一方面鼓励督促科室人员加强学习,进修培训,提高业务技能。为了追求前沿学术水平,他还把科室骨干分为微创脊柱专业组、股骨头坏死关节置换专业组、创伤显微外科专业组3个专业组,有针对性地提高医生的专业水准。现在,骨二科已经有3名副主任医师,4名主治医师。多年来,骨二科一直是我市市级医学重点学科,是中国医学基金会美敦力威高骨科教育公益项目培训基地。

微创手术是一种更加人性化的治疗方法,具有创伤小、手术时间短、切口小、出血量少、不易感染、恢复快以及迅速解除患者病痛的特点,是脊柱外科的发展方向。近年

小鸡炖蘑菇提鲜 羊肉配萝卜去膻

每种肉都有好搭档

生活中有个伴儿,不会感到孤独寂寞;职场上有个好帮手,能赶到事半功倍的效果。你知道吗?在烹调中,每种肉也有自己的好搭档。

猪肉——白菜

猪肉白菜馅的饺子一直被视作经典搭配,其实这在营养上也有道理。大白菜清淡可口,滋味鲜美,和肥美的猪肉一起搭配,不但口感好,还能增进人的食欲。此外,白菜中的膳食纤维可以帮助猪肉中的胆固醇从体内排出,从而减少饱和脂肪酸对人体的伤害。

牛肉——番茄

红肉是铁元素的重要来源,而牛肉中的铁含量尤其丰富,遇到富含番茄红素和维生素C的番茄后,牛肉中的铁能够更好地被人体吸收。

羊肉——白萝卜

从中医角度来说,白萝卜性寒

凉,能润燥清火,而羊肉比较温热,因此两者在寒热方面比较平衡。从营养上来说,吃萝卜可以补充钾和膳食纤维;从口味上来讲,两者搭配既能减少萝卜的辣味,也能减少羊肉的膻味;从消化角度来说,加了萝卜,可以减少吃羊肉后的油腻感。

鸡肉——蘑菇

蘑菇中含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,在熬制过程中,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,产生协同作用,从而使鲜味大大增加。

鸭肉——山药

山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效,鸭肉更是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,故而两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。

鱼肉——豆腐

豆腐中的蛋氨酸含量较少,而鱼



肉中这种氨基酸含量丰富;鱼肉苯丙氨酸含量比较少,而在豆腐中含量较高。因此,这两者混合食用,可取长补短,提高营养价值。更重要的是,豆腐含钙多,而鱼肉中丰富的维生素D能加强人体对钙的吸收,使其补钙效果更佳。



睡眠习惯差影响儿童智力发育

良好的睡眠习惯对身体健康十分重要,英国一项最新研究证实,睡得晚或睡觉时间不规律会影响儿童智力发育,降低其反应、阅读和算术等能力。

英国研究人员对1万多名7岁儿童进行研究后发现,如果没有相对固定的睡觉时间或睡觉时间晚于21时,儿童在阅读、算术等方面的成绩会比较差。相对来说,女童所受影响比男童更大,而且这种影响会不断累积。

研究人员还调查了3岁和5岁儿童的睡眠情况,发现3岁儿童睡觉时间最不规律,约五分之一的

3岁儿童没有固定睡觉时间。总体而言,睡眠不规律对所有年龄段的儿童都有影响,他们的反应能力、空间认知能力会有所降低。

研究人员解释,缺乏睡眠或睡觉时间不规律会影响自然的身体节律,干扰大脑对新外界信息的接收和处理过程。

研究负责人认为,家庭环境混乱也可能是儿童睡眠不规律的原因,而家庭环境对儿童认知能力也有影响,不过即使将这些因素考虑在内,睡眠与智力发育仍有密切关系。因此,家长应尽早帮助孩子养成良好的睡眠习惯。新华社

盲肠也有“味觉”

“普通绒”是生活在巴西热带雨林中的一种小型猴子,研究人员发现,它的盲肠中有大量能传递味觉信息的蛋白质,这意味着它的盲肠在感知味觉方面发挥着独特的作用。

“普通绒”栖息在热带雨林的树冠上,以植物的叶子和果实等为食,树脂和树液在“普通绒”的盲肠中发酵,从而提供营养。盲肠在人体中的作用并不明显,而植食性动物则有长袋状盲肠,特别是那些不能反刍消化植物纤维的动物。

研究人员检测“普通绒”的消化器官时发现,其盲肠和大肠中传递味觉信息的蛋白质合成量并不亚于舌头。而在日本猕猴和狒狒体内,盲肠和大肠并不合成同样的蛋白质。研究人员认为这跟“普通绒”特殊的食性有关。

研究人员在人类大肠等处的细胞中已发现了与味觉有关的蛋白质,被认为有助于调整食欲和血糖值。研究负责人说,“普通绒”盲肠的味觉机能可能与调节发酵及异常时的排泄有关,他认为,对“普通绒”盲肠的研究有助于了解灵长类动物肠道的味觉机能。蓝建中

英国推出世界疾病分布地图

疾病与地域息息相关。据美国《新科学家》杂志报道,近日,在英国皇家学会科学展览会上,一幅有趣的世界疾病分布地图吸引了众人驻足。

在这幅地图上,每块大陆都被描绘成人身体某一部位发生病变时的微观景象,生动展示出不同地区的人最容易患上哪种疾病或因何原因死亡。

在地图中,北美洲被描绘为一堆肥胖的脂肪组织,因为该地区居民肥胖症发病率非常高;欧洲和俄罗斯被描绘为棕色的大脑组织,代

表该地区老龄化严重,认知障碍症发病率;东亚和太平洋地区被描绘为胰腺组织,因为这个地区的人们容易患上胰腺类疾病并引发糖尿病;格陵兰岛上被标记了一些精子细胞的图形,表明这里是不育症的高发地区。

据了解,这幅分布地图是由一位名叫奥德拉·诺埃尔的医生绘制的,她曾是名艺术家。英国皇家学会希望这幅疾病分布地图能警醒人们关注健康,不同区域的人在预防时应有所侧重。

吕冰

大众保健

产后多运动 可以防腰痛

初为人母让人喜悦,可许多新妈妈却在承受着产后腰痛的折磨,这已成为产妇最常见的病症之一。通常出了月子,大多数女性的腰痛症状会逐渐消失或好转,但有一部分人却落下了病根。究其原因,除了跟孕妇的身体变化有关,坐月子时的一些疏忽也是重要原因。

怀孕期间由于内分泌改变,腰部和骨盆处的韧带变得松弛,孕期身体的重心会发生变化,导致脊柱严重变形。这些变化都会让许多新妈妈出现腰痛症状,但这种情况大多会恢复。然而,产后错误做法造成的腰痛恢复起来会比较难。首先是缺乏运动,现在仍有不少产妇产后主要是卧床静养,大部分事情都由家人或月嫂代劳,过于缺乏运动会减缓新陈代谢、影响身体恢复。其次是姿势不良。新妈妈们由于缺乏经验,在抱起、哺乳及放下宝宝

的过程中姿势不当也会造成腰痛,比如经常坐着哺乳而没有垫个靠垫,时间一长,就会导致腰痛。第三,有的新妈妈因产后过度进补而肥胖,导致重心前移,加重腰椎负担,此外月子中睡的床垫太软也会导致腰痛。

那么,如何才能预防或减轻产后腰痛呢?多运动是一个好办法。具体做法:

- 1.要保持正确的姿势,包括行走坐卧及哺乳、抱小孩姿势等;
2.常做伸展腰部、下蹲等动作锻炼腰部肌肉,每天定时做提肛收腹动作锻炼盆底肌肉,还可以做背部理疗或按摩,放松肌肉;
3.加强腹部肌肉的练习,让松弛的腹部尽早复原;
4.多做转腰动作进行腰椎的稳定性训练,恢复腰椎正常曲度。

时报

精神病学专业委员会一届三次学术会议召开

本报讯(记者王龙卿)7月6日,焦作市医学会精神病学专业委员会一届三次学术会议在市精神病院二楼会议室召开,来自全市各级医疗机构精神科、神经内科、心理卫生及相关专业的医护人员提供学术交流的平台,营造全市精神卫生专业的良好氛围,促进我市精神卫生事业的发展。此外,大会通过举手表决的方式选举产生了新一届增补委员。

在随后进行的座谈会上,上海精神卫生中心杜亚松教授、郑大一

附院李恒芬教授分别作了题为《青少年情绪障碍的评估和诊疗进程》《联络会诊中的焦虑抑郁障碍》的讲座。随后,两位专家到病房对特殊病例进行了会诊。

院李恒芬教授分别作了题为《青少年情绪障碍的评估和诊疗进程》《联络会诊中的焦虑抑郁障碍》的讲座。随后,两位专家到病房对特殊病例进行了会诊。

关于终止 JGT2013-10 号土地使用权网上挂牌交易活动的公告

2013年7月5日17时,在JGT2013-10号土地使用权网上挂牌交易活动中,因网上交易系统出现故障,致使网上交易系统在竞买人最终报价低于挂牌出让底价的情况下为竞买人发送了《网上竞得证明》。

按照国土资源部《招标拍卖挂牌出让国有土地使用权规定》第十九条规定:“在挂牌期限内无应价者或者竞买人的报价均低于底价或不符合其他条件的,挂牌不成交。”及《焦作市国有建设用地使用权采矿权网上挂牌出让管理办法》第二十五条规定:“网挂系统因不可抗力、网络入侵等非可控因素导致系统不能正常运行的,应终止网上挂牌出让活动。”法律法规的规定,终止JGT2013-10号地块的出让活动,此次挂牌出让不成交,择期重新组织挂牌。

特此公告
焦作市国土资源局 焦作市公共资源交易中心
2013年7月11日

招租

工业路东段门面房招租。房屋结构:两层框剪结构,总面积3200m²,单套面积142m²~250m²,可分割、组合使用。
位置:工业路东段第91中心医院大门西侧(焦作大学老校区对面)
特别声明:谢绝经营医疗类商业(包括药品、器械)、餐饮、娱乐(歌厅、酒吧、足疗保健、网吧、台球厅等)行业租用。
联系人:赵先生
18639169011 15538978858
2013年7月10日

拍卖公告

中国拍卖“A”级资质 省先进拍卖企业 守合同重信用企业
受有关单位委托,我公司定于2013年7月19日9时在本公司拍卖大厅公开拍卖焦作矿山机器厂附件分厂的全部破产财产。
有意竞买者,请于2013年7月18日16时前将竞买保证金缴至我公司指定账户,并携带有效证件到我公司办理竞买登记手续。竞买不中者,保证金于会后三日内全额无息退还。
预展时间:2013年7月17日~18日
展示地点:标的所在地
咨询电话:(0391)3996565 13849516516
焦作市乾诚拍卖行有限责任公司
2013年7月11日

不快乐,多是自找的

谁都希望天天快乐。可如今,不快乐却成了一些人的口头禅。

别人总是光彩照人,自己却是扎人堆看不见的凡人;成绩平平,溜须拍马的人平步青云,忙忙碌碌、加班加点的自己却原地踏步……这一切都觉得自己心绪不宁,谈何快乐?细想却发现,太多的不快乐都源自同一个人——别人。

生活中,我们大多会把快乐寄托在别人身上,别人才是自己快乐的源泉,自己只是掌控在别人手中的玩偶。

事实上,看似是别人给的快乐,其实还是自己找到了快乐。不快乐时,试着去寻找,逼自己快乐,才是快乐的最高境界,才是生活的最大快乐。 张金刚

乙肝治疗七误区

本报记者 朱传胜

上周,本报以《乙肝患者擅自停药酿悲剧》为题,报道了一名乙肝患者在看到自己的肝功能检查结果正常后,便自行停药,结果造成肝衰竭死亡的悲剧。消息见报后,引起了不少乙肝患者的关注。为了避免这样的悲剧再次发生,近日,记者采访了市第三人民医院感染科副主任医师和宜超,请他详细介绍乙肝的治疗误区以及如何正确合理治疗乙肝,从而让乙肝患者得到科学、正规的治疗。

和宜超根据几十年的从医经历,列举了乙肝治疗过程中经常出现的7大误区。一是迷信广告。一些乙肝患者为了治疗疾病,盲目地相信一些街头小广告,结果花钱不少,病情却没有丝毫好转。二是治疗时机错误。乙肝患者中有80%左右是乙肝病毒携带者,尤其是青少年,多处于免疫耐受阶段,对各种治疗无应答,如果此时进行药物治疗,不仅浪费钱财,还会导致病毒耐药,给以后的治疗增加难度。三是久病成医,自以为是。一部分人发现医生开的药每次都差不多,便自行到药店购买,也不作检查,这样很难保证疗效。四是单存追求乙肝病毒表面抗原转阴。很多患者以为只要是乙肝表面抗原能够转阴,就是彻底治愈,其实这种想法是错误的。五是吃药不按时或是“见好就收”。这是多数慢性乙肝患者的“通病”,有了症状后就去找医生开药,等到症状有所减轻时便立即停药。六是认知不足,忽视耐药。目前,耐药问题已成为影响乙肝患者得到持续有效治疗的“瓶颈”。由于部分乙肝患者乃至部分医生的认知局限,在初始治疗时就对耐药问题缺乏重视,使治疗过程遭遇“暗礁”。七是本来倒置,重治疗轻生活。很多患者将乙肝治疗中的短期指标达标当作唯一的目标,情绪经常随着指标的波动而起伏不定,神经紧张,失去正常生活的信心,其实快乐和药物一样重要,快乐可以使药效提高。

那么,如何正确合理治疗乙肝呢?和宜超表示,对于乙肝治疗,一定要选择专业医院和专科医生,经过精确地检测后,才可以针对乙肝患者的具体情况给予科学、规范和彻底的治疗。

专家面对面
焦作市第三人民医院主办
治疗乙肝 首选三院
电话:13839116259
和宜超 市第三人民医院感染科副主任医师,毕业于河南医科大学,焦作市肝病研究所副所长;从事教学、科研、临床工作15年,擅长消化、呼吸系统疾病的诊治,尤其对各种内科疑难杂症、慢性肝炎及肝硬化的诊治有较高造诣。