

医院动态

市人民医院骨科二区 关节镜微创技术又有新突破

本报讯（记者孙阎河）日前，市人民医院骨科二区自主完成了该院首例关节镜下踝关节撞击综合征清理骨赘切除术。这例手术的成功实施填补了该院关节镜下治疗踝关节疾病的空白，也标志着该院的关节镜微创技术有了新的突破。

据介绍，这位患者因左踝关节长期疼痛到市人民医院骨科二区就诊。该院骨科二区医生接诊后，在主任孙晓林的指导下，认真研究了患者的踝关节核磁共振和X线检查结果，并结合体格检查确诊患者为左踝关节撞击综合征。据了解，一般情况下，踝关节撞击综合征主要表现为踝关节慢性疼痛，过度活动时疼痛加剧。其病因主要为反复微创伤所致软骨损伤，引起滑膜炎性增生和骨赘产生，关节活动时增生的滑膜会嵌入骨赘中，从而产生挤压疼痛。

确诊后，孙晓林带领骨科二区医生经过集体讨论认为，如果采用传统的手术方法，要想在直视下切除患者踝关节滑膜和增生的骨赘，必然要完全暴露关节内结构。这样一来，手术不仅创伤大、出血多，还有可能损伤关节内韧带与周围神经，且患者术后关节制动时间长、恢复慢，有可能会造成患者关节僵直，影响今后的正常生活。对此，大家讨论后认为，依据骨科二区现有的技术水平和设备，可以为患者实施关节镜下踝关节撞击综合征清理骨赘切除术。

手术方案确定后，在孙晓林的指导下，骨科二区医生王艳波、付正和赵晓运用关节镜，为患者实施了手术，顺利地将患者关节囊内增生的滑膜和骨赘完全切除，整个手术过程不超过30分钟。同时，由于采用微创治疗，患者切口小、疼痛感轻、花费少、康复快，术后第二天便开始进行关节康复锻炼，术后第三天即可下地行走，有效避免了传统手术后患者因切口疼痛而拒绝进行关节康复锻炼所造成的关节僵直。

今年25岁的小胡在山西省晋城市一家企业上班，平时不注意口腔卫生，晚上睡觉前经常不刷牙，即便刷牙也是不到半分钟就刷完了。3年前，他的2颗下前牙开始松动，想到自己还年轻，不会这么早就掉牙，就没有放在心上。今年年初，他的2颗下前牙先后脱落，不仅吃东西很不方便，而且说话也吐字不清，让他感到十分苦恼。

随后，小胡通过多种渠道了解到种植牙是目前理想的缺牙修复方式后，便前往当地牙科医院进行咨询。牙科医生告诉他，由于他的牙槽骨狭窄，医院现有的植体无法直接种植，需要进行植骨后再种牙。但是，当小胡听说植骨的费用高且周期较长后，便希望可以找到一个不需植骨也可以种牙的修复方式。近日，小胡经朋友介绍来到焦作植是道口腔就诊。

焦作植是道口腔医生李清丽为小胡作了详细检查后告诉他，他的牙齿上布满了牙结石，掉的2颗牙齿就是牙结石引起牙周病导致的，同时还导致牙槽骨严重萎缩。

小胡想到自己刷牙时牙龈经常出血，牙齿上还附着一些黑黑的东西，刷也刷不掉，这难道就是牙结石？

李清丽介绍，那些附着在牙齿表面的褐色或黑色的硬块状物质就是牙结石，是由食物残渣、坏死脱落的口腔上皮细胞及唾液中的矿物质钙化后附着在牙齿表面形成的。牙结石刚开始形成时是乳白色的软垢，会因逐渐钙化而变硬，是由75%的磷酸钙，15%~25%的水、有机物、磷酸锰、矿酸钙及微量的钾、钠、铁所构成，并呈现出黄色、褐色或者黑色等颜色。

在日常生活中，很多人对牙结石的危害认识不够。其实，牙结石不仅仅是附着在牙龈上那么简单，它是引起牙周病的一个重要因素。它首先会在牙齿与牙龈的交界处开始沉积，如果堆积的牙结石没有及时清除，面积会越来越大，并朝着牙龈下方发展，导致牙龈炎症。牙龈炎症会引起牙龈肿痛、牙龈出血等症状，最终导致牙槽骨吸收和牙周袋形成，而牙周袋内很容易聚集食物残渣和细菌。这样恶性循环下去，最后的结果就是牙齿松动、脱落。这时就算清除了牙结石，炎症消了，牙龈不红肿了，但是牙槽骨已经吸收，造成牙槽骨狭窄、牙骨不足等。按照传统种植修复方法，这种情况往往需要先植骨再种牙。

听了李清丽的介绍，小胡这才恍然大悟，没想到这么多年来，自己牙齿表面附着的东西竟然是牙结石，不但导致自己的2颗牙齿脱落，还给种植牙手术带来不便。

在仔细分析了小胡的口腔情况后，李清丽为他制订了牙齿修复方案及全口口腔保健方案。随后，李清丽先帮助小胡清理了牙结石，接着在焦作植是道口腔的标准化工厂里，采用韩国植是道种植系统在未植骨的情况下为他种下了2颗“新牙”。

最后，李清丽提醒，长期口腔不洁可导致牙结石堆积，而早晚刷牙、饭后漱口是预防牙结石形成的重要措施。因此，大家一定要养成定期检查口腔的习惯，一旦发现有牙结石要及时清理，以免引起牙周病导致牙齿松动、脱落。⑨

高永强

ACTIVE 基层医师心血管疾病培训项目在我市启动

本报讯（记者孙阎河）日前，由中华医学会心血管病学分会、中国医师协会心内科医师分会、北京力生心血管健康基金会主办，焦作市医学会、焦作市人民医院承办的2016年“ACTIVE 基层医师心血管疾病培训项目——焦作站”活动正式启动。启动仪式当天，市人民医院心内一区主任郑海军带领相关心内科专家团队以及来自我市基层医院的100多名心内科医师参加了培训。

ACTIVE 基层医师心血管疾病培训项目始于2014年，主要开展由全国知名专家授课、以提高临床技能为主的系列培训。这个项目旨在通过专业培训，建设一支具有更高

社会责任感、影响力的专业基层培训师团队，助力国家医改政策的实施，缓解老百姓“看病难”的问题。

2016年ACTIVE项目主要是结合中国急性心肌梗死救治项目，把分级诊疗制度深入落实到基层，发挥区域救治网络的联动作用，使三级医院与基层医院无缝对接，形成对口帮扶、双向转诊的医疗体系，促进基层医院规范化诊疗，提升基层医生的业务水平。

培训中，主办方邀请郑大二附院张丽华教授、省胸科医院黄克钧教授前来指导。在交流互动环节，各级医院心内科医师分别就疑难病例进行讨论，最后由专家进行点评和指导。

整个过程内容丰富、形式新颖、氛围浓厚、寓教于乐，得到了广大基层医师的好评。

郑海军介绍，去年，ACTIVE基层医师心血管疾病培训项目在我市启动后，先后举行了7场心血管疾病学术培训会，上千名基层医疗人员接受了培训。培训内容涉及急性心肌梗死的救治措施、冠心病的二级预防、高脂血症、高血压病、心力衰竭等方面。今年，是ACTIVE基层医师心血管疾病培训项目发展、变革的一年，即在传统培训模式的基础上加入了新的培训内容和推广形式，从而更加有效地提升基层心血管医师的诊疗水平，早日组建“基层医生联盟”，并通过各方

的共同努力，使ACTIVE基层医师心血管疾病培训项目更加成熟，让广大基层医生和心脏病患者受益。此外，市人民医院于今年正式成立了焦作市心脏病诊疗中心。该中心的建设目标与中国急性心肌梗死救治项目——基层区域救治网络建设相吻合，即通过优化流程、建立区域合作，为急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞等以急性胸痛为主要临床表现的危急重症患者提供快速诊疗的通道，缩短胸痛确诊时间、STEMI再灌注治疗时间、门球时间、住院时间以及降低心肌梗死等急性胸痛患者的死亡率，改善患者的近期和长期预后。

健康小贴士

一吃饭就打嗝是什么病

首先要排除胃病，还要警惕中风、肿瘤等

每个人都有过这样的经历，吃饭着急或边吃边说吞入较多的空气，就会出现打嗝。偶尔打嗝不是病，可是一吃饭就打嗝或是不停打嗝就要当心了。

打嗝在医学上的专业名称是“呃逆”，进食之后的打嗝是由于横膈肌、肋间肌痉挛，使声带发出一种特有的声音。打嗝与嗝气不同，嗝气是指胃内积存过多气体后，由胃经食管自主或不自主地涌出，同时发出一种冗长而低调的声音，一般多发生于进食之后，常伴随反酸同时出现。

打嗝分为功能（生理）性和器质（病理）性两种类型。人们偶尔打嗝和饭后打的饱嗝，主要是因吞咽了消化液（唾液）、水或饭时，刺激了膈肌所致，这种属于功能性打嗝。打嗝一次发作持续达48小时是急性打嗝；慢性打嗝通常是持续性或复发性的，且多为病理性的；打嗝持续时间大于2月

是顽固性打嗝。频繁的顽固性打嗝并非小事，很可能是疾病的传递信号，它可能预示着以下疾病：

胃部疾病。如果经常出现嗝气、打嗝的现象，甚至不吃饭都会打嗝，就有可能是胃部疾病，常会伴有上腹部隐痛、胃疼、餐后饱胀、食欲不振等不适，症状时轻时重，可能反复发作或长期存在。因此，如果打嗝无法自行停止，同时还伴有标志性的胃部、胸部或咽喉灼痛感，那就应该去找专科医生。

中风预警信号。发生在后脑部位的中风，容易引起顽固性打嗝，而且在女性中更常见。对于老年人，反复打嗝更需要引起注意，因为这有可能是脑中风的前兆。中风之所以出现打嗝的症状，原因在于：中风后，颅内病变直接或间接影响呼吸中枢、脑干迷走神经核，调控呼吸心跳的脑血管发生阻塞，植物神经功能紊乱，造成迷走神经异常放电，横膈膜的肌肉不断收缩，导致打嗝；另一方面是脑中风后常会发生应激性溃疡而致打嗝。

癌症信号。连续打嗝要当心癌症侵袭，如食道癌、贲门癌、胃癌、肝癌的患者会出现连续打嗝的症状。

脑肿瘤和头部外伤。肿瘤或外伤后刺激脑神经，反射性地引起膈神经痉挛也可引起顽固性打嗝。肺炎、支气管哮喘、酒精中毒、痛风和尿毒症等代谢性疾病也可引起顽固性呃逆。

日常生活中，易打嗝的人要注意饮食，放慢进食速度，不吃坚硬难消化及辛辣、生冷食物，尽量不要喝咖啡、浓茶等，戒烟酒。对于顽固性呃逆，特别是打嗝伴有吞咽不适、咽喉部异物感、胸骨后疼痛不适等其他症状，一定要去正规医院进行检查，明确原因。

时 报

焦作市第五人民医院(原焦作公费医院)

中美脑卒中协作组筛查与防治基地医院专家谈脑卒中

启动筛查防治工程预防脑卒中发生 第三十七讲

冬季话说心脑血管健康



黄华 焦作市第五人民医院脑卒中防治项目负责人，内四科主任、主任医师，中华医学会焦作分会神经内科专业委员会委员，擅长脑血管的早期血管内溶栓、脑缺血昏迷等危重疾病的救治。

心脑血管疾病是中老年人的常见病，因血管动脉粥样硬化斑块形成血管阻塞引起，属于慢性病，具有致死率高、致死率高等特点。市第五人民医院脑卒中防治项目负责人黄华在接受采访时说，冬季是心脑血管疾病的高发季节，要特别引起注意。

气候变化对心脑血管疾病的影响

黄华说，心脑血管疾病可由高血压病、糖尿病、心脏病、高脂血症、高同型半胱氨酸症等病症引起。其中，心脑血管病多见于高血压病和动脉粥样硬化的患者，过度疲劳和情绪

用药，严格控制好血压。但是，这并不意味着要把血压降得很低，血压过低也是诱发缺血性脑血管病的危险因素，要学会自我监测血压，定期咨询医生；要积极治疗原发疾病，如果既往有心脏疾病，如瓣膜病、非风湿性心房纤颤、冠心病、心肌梗死、心功能不全等要积极进行治疗；要严密监控糖尿病、高脂血症，过高的血糖和血脂对血管影响很大，严格控制血糖可有效降低心脑血管病的发病率；小中风和脑卒中患者要注重自我监测，其中小中风指头晕、头痛、活动不灵活及讲话不流利等症状持续时间短，这是最危险的一种脑血管病，有将近50%的患者在5年内会出现脑梗塞；吸烟、饮酒、熬夜、吃过咸及油腻食物、体力活动减少、精神高度紧张等都是致病的危险因素；要定期进行健康检查，主动去检查血压、血脂、血糖，积极治疗内科系统疾病，必要时调整夏季的用药方案，做到早发现、早治疗；有明确脑血管病症状的患者建议进行脑血管方面的检查，早期明确病变血管，保证各项危险因素平稳运行，心脑血管疾病的发生率就会降低。

确保身心健康

健康不是指没有疾病，而是指身体上和心理上的完好状态。首先，要选择健康的生活方式。过分精美的饮食是许多富贵病的温床，肥胖、高血压病、糖尿病、心脑血管病、痛风乃至癌症的根源均与此有关。这些病会削弱生命力，导致早衰及短寿。其次，还要有健康的心态。良好的心态能远离灰色的情绪、远离心灵的煎熬。心理问题、心理障碍、心理疾病会通过“神经——内分泌——免疫网络”影响到生理，从而使人们患上心身疾病。心静祥和可使体内产生“愉快素”（内啡肽），不仅可以使心情放松，还可以增加活力。生命在于运动，适当运动可活跃身心，增进健康，延长寿命，并带来生命的活力。特别值得注意的是，人们要持之以恒地运动，否则一曝十寒就等于白运动了。最后，人们要有健康意识、健康智慧、健康知识和健康能力，要不断学习健康知识和医学知识，学会预防疾病，提早发现疾病，在生活实践中不断提高养生智慧，更重要的是善于把“知”变为“行”，切实地提高健康能力。

王龙卿

吃得油腻影响孩子大脑发育

近日，英国《分子精神病学》期刊刊登论文说，吃得油腻，会影响孩子的大脑发育，增加罹患抑郁症等心理疾病和痴呆症的风险。

研究人员给一群小鼠喂食高脂高糖食物，连续喂食4周后发现，小鼠大脑运转变缓，这种变化明显且持久。此外，未成年鼠大脑受损程度比成年鼠更严重。研究人员检测后发现，小鼠大脑中络丝蛋白水平降低。这种蛋白负责调节神经元突触，让其按需改变强弱，帮助连接神经元。络丝蛋白水平低会限制神经元突触的可塑性，降低整体认知水平，增加罹患心理疾病的风险。而且，络丝蛋白水平低还是阿尔兹海默氏症风险高的标记之一。

小 宜

时分提醒

大雪时节常喝三种茶

昨天，是二十四节气中的第二十一个节气，也是冬季的第三个节气——大雪，相对于小雪节气，此时天气更为寒冷。大雪时节养生重在补阳，但也要根据自身体质进行选择。

面色苍白、四肢乏力、易疲劳、怕冷的阳虚体质者应吃温热、熟软的食物，如豆类、大枣、山药、南瓜、韭菜、栗子、鸡肉等，忌食干硬、生冷、黏腻的食物；容易上火、口干燥咳、皮肤干燥、毛发干枯的阴虚体质者则不可过于温补，应以防爆护阴、滋肾润肺为主，宜食柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等，忌食辣椒、胡椒、茴香等热性食物。下面，养生专家给大家介绍3种适宜大雪时节喝的茶饮方。

糯米红茶茶。糯米50克、红茶5克。将糯米洗净，加入适量清水煮熟，然后加入红茶略煮即可。此茶益气、养血、暖身，可改善身体虚弱症状。

妙香红枣茶。酸枣仁10克、枸杞子12克、桂圆肉9克、红枣7枚，放入锅中，加清水150毫升，烧沸后改文火煎煮25分钟，加入少许白糖即成。每日饮用2次，每次50毫升。此茶益肝肾、补气血，尤其适合心肾阳虚所致的心律失常患者。

姜杏茶。杏仁（去皮）25克、生姜10克、甘草10克、盐10克。将杏仁捣碎，甘草研成末，同炒；生姜去皮，加盐一起捣碎，然后混合在一起后用沸水冲泡，每日代茶频饮。具有散寒止咳、润肺化痰的作用，可用于治疗风寒感冒引起的咳嗽、畏寒、咽中有痰不易咳出等病症。

时 报