

市人民医院肿瘤外科

完成一例胸、腹腔镜食管癌根治术

本报讯（记者孙阎河）日前，市人民医院肿瘤外科在科室负责人张强的带领下，由副主任医师李学灿、主治医师李晓辉、住院医师张习文和李俊杰组成胸部肿瘤微创团队，在麻醉科及手术室的密切配合下，顺利完成一例全腔镜下涉及颈胸腹三野清扫的胸、腹腔镜食管癌根治术。

此次手术，患者为一名75岁的男性，以“进食不畅2个月”就診于该院肿瘤外科。入院后，经过一系列检查，最终确诊为食管癌。随后，该科积极安排各项术前检查，并认为患者还有做手术的机

会，但是，手术存在很大的难度，主要是因为患者年龄大，且吸烟50余年，咳嗽、咳痰，肺功能差。这些问题如果处理不当，术后极易产生严重的并发症。最后，肿瘤外科胸部肿瘤微创团队经过讨论，并积极与患者家属沟通病情，决定为患者施行全腔镜下涉及颈胸腹三野清扫的胸、腹腔镜食管癌根治术。

手术中，医生在患者腹部打开了3个0.5cm的切口、1个1cm的切口、1个4cm的切口；在患者胸部打开了1个0.5cm的切口、3个1cm的切口。与传统手术大刀腹部切

口15cm左右、胸部切口15cm左右的情况相比，不仅美观，更减少了患者的外部创伤，减轻了患者疼痛，并使患者内部脏器损伤降到最小，非常有利于患者术后恢复，能实现术后快速康复。整个手术过程非常顺利，目前，患者恢复良好。

张强介绍，所谓微创手术，就是通过在人身体表打孔或切开0.5cm~4cm小切口，将各种腔镜和腔镜器械导入人体内进行手术。手术医生看着显示屏进行各种手术操作，这与传统开刀直视手术是完全不同的，医生必须经过严格培训和

大量实践才能掌握该项技能，是“高、精、尖”操作的医学技术手段。“这种技术可以让病人的外部创伤减到最小，不影响美观，对内部脏器的损伤也减到最小，同时，提高了手术精确度和质量，也有效减少了出血和术后感染等并发症。如今，微创技术已经广泛应用于外科领域，并得到了很好的发展和推广。特别是近年来，微创技术发展迅猛，已经使外科进入从传统开大刀向微创外科的转型期，微创技术也从早期辅助小切口到如今的完全腔镜手术、从多个辅助孔到现在单孔技术应用。不过，微创手术的各

种优势也让更多人认为，微创手术与传统手术相比十分简单。其实，这是一种误区，微创手术不仅需要医生有丰富的解剖经验，更需要有稳定的心理状态，其要求是非常高的。

另据了解，该院肿瘤外科目前已经加入中国胸部肿瘤远程协作网，可以与国内、国际知名专家探讨、学习最新技术，并通过协作网使许多患者的疑难病症得到更多全国知名专家会诊。建议，让患者免去舟车劳顿之苦，得到及时、顶尖的救治。

胡萝卜鸡肝汤



（本报资料照片）

主要功效：养肝明目。
推荐人群：春节用眼过度者。
材料：胡萝卜1根、鸡肝100g、枸杞2g、生姜适量（2~3份）。
烹调方法：胡萝卜洗净、削皮、切小丁；鸡肝清洗干净、切开，用水浸泡半小时，用姜丝、生粉稍稍腌制。锅内加油、姜片，油热后加入胡萝卜、鸡肝煸炒至半熟，加水1200ml~1500ml、枸杞，煮20~30分钟，加食盐调味。
汤品点评：春节期间，很多人上网、看电视、玩手机，眼睛很疲劳，做碗胡萝卜鸡肝汤慰劳一下眼睛吧。用眼过度，需要补充胡萝卜素和维生素A。汤中的胡萝卜、枸杞、鸡肝，都是富含胡萝卜素和维生素A的食材。用它们一起煲汤，简单又有效。大 洋

市第三人民医院走访慰问困难群众

本报讯（通讯员乔艳芳）1月17日上午，市第三人民医院党委书记陈志东带领驻村工作队队员和帮扶责任人一行20余人，来到修武县王屯乡东延陵村，走访慰问贫困群众，送去大米、食用油、方便面等慰问品，向他们送去祝福。每到一户，他们都与困难群众亲切交谈，嘘寒问暖，认真倾听村民的意见。他们传达了医院党委对大家的关心，鼓励他们要相信党和政府，勇敢面对暂时的困难，树立生活信心，借助精准扶贫的好政策、好时机，通过自己的努力，争取早日脱贫致富。

市第三人民医院承担着东延陵村122户贫困户的脱贫任务，自开展精准扶贫工作以来，截至2016年年底，该村已有11户成功脱贫。驻村工作队和村委会还对下一步脱贫工作进行了安排，在对贫困户建档立卡的基础上，找准致贫根源，量身打造具体的帮扶计划，争取让剩余的贫困村民早日脱贫。

中药连花清瘟胶囊进入禽流感诊疗方案

近日，湖南、河南等部分省份发现人感染H7N9禽流感确诊病例。为有效防控，保护人民群众健康和生命安全，国家卫计委组织专家制订了《人感染H7N9禽流感诊疗方案(2017年第一版)》，中药连花清瘟胶囊被列入诊疗方案当中。

连花清瘟胶囊是我国治疗感冒和流感的创新中药。围绕连花清瘟胶囊的抗病毒作用，国内一批科研院所进行了大量科学研究，研究结果表明，连花清瘟胶囊具有良好的广谱抗病毒作用。2005年，我国局部地区发生禽流感疫情，农业部动物流感重点开放实验室研究证实，连花清瘟胶囊对禽流感病毒H5N1、H9N2有明显的抑制效果，并被列入《人禽流感诊疗方案》治疗人禽流感推荐用药。2013年，我国出现禽流感散发疫情，国家卫计委推出《人感染H7N9禽流感医疗救治专家共识》，将连花清瘟胶囊列为治疗推荐用药。2014年，浙江、广东、上海等省市出现禽流感疫情，国家卫计委制订《人感染H7N9禽流感诊疗方案(2014年版)》，再次将连花清瘟胶囊列为推荐用药。此次，连花清瘟胶囊又被列入2017年新版禽流感诊疗方案，说明其对防治禽流感具有一定价值。

连花清瘟胶囊的抗病毒临床疗效，通过了循证医学的验证。2009年，以首都医科大学附属北京佑安医院为组长单位，湖南省疾病预防控制中心，河南省、沈阳市、成都市、济南市传染病医院等国内9家甲型流感收治医院，开展“中药连花清瘟治疗流行性感冒研究”的循证医学研究，研究结果证实，服用连花清瘟胶囊的甲流患者病毒核酸转阴时间与西药达非无差异，退热及缓解咳嗽、头痛、乏力、肌肉酸痛等流感症状优于达非。该药曾获得2011年度国家科技进步二等奖。

凭借良好的感冒、流感防治疗效，连花清瘟胶囊已远销匈牙利、罗马尼亚等国外市场，并正式进入美国FDA二期临床，受到了国际医学界与大患者的好评。⑨

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 第四十三讲

过了60岁，最怕三种病



黄华 焦作市第五人民医院脑卒中防治项目负责人，内科科主任、主任医师，中华医学会焦作分会神经内科专业委员会委员，擅长早期脑血管内容性、脑瘤昏迷等危重疾病的救治。

人到60岁，就进入了花甲之年，身体和心态都会随之发生一系列变化。很多人60岁之后，感觉身体大不如从前。其实，60岁以后是寿命的关键期，过了60岁，最怕三种病！怎么做才能防病、保健康、延年益寿呢？市第五人民医院脑卒中防治项目负责人黄华介绍了特制的健康指南。

黄华说，60岁以后是寿命的关键期，最怕三种病：

第一，心血管病仍是头号大敌

60岁后，中老年人心血管系统患病率达39%，其死亡率也急剧上升。心血管疾病对50岁以上中老年人的危害尤为严重，尤其是中年人，一旦发生心梗，猝死的可能性更高。如果在长期熬夜、吸烟、情绪激动后，持续出现胸痛、胸闷、出冷汗等，应尽快就诊。

第二，骨折是“第二杀手”

在我国，50岁以上的中老年人每年因骨质疏松会出现37万多起骨折事件，60岁后发生率急剧升高。饮食不均衡，接触阳光少，骨骼脆性增加，骨折的危险性升高。所以，很多50岁出头的人，稍稍运动就会觉得腰酸背疼、膝关节松软、脚步虚浮，很有可能是患上了骨质疏松症。

第三，老年痴呆症来袭

老年痴呆症又称阿尔茨海默病，现已成为继心血管疾病、恶性肿瘤、脑卒中之后老年人的“第四大杀手”。阿

尔茨海默病俗称老年痴呆，在60岁以上的老年人中，患病率约为7%，这就意味着100个老年人中有7人患有老年痴呆。

怎么做才能防病、保健康、延年益寿呢？黄华说，要做到以下三点：

一、顺应四时阴阳变化

顺应四时变化，就是按照年龄、四季、昼夜的特点作息、运动、吐纳。中医理论认为，人与自然是一个整体，人应该顺应自然的四时变化，合理安排起居。当太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这就意味着你该起床了。

另外，建议在每晚9时至11时休息、11时至次日1时入睡。中医认为，阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）。而子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉最能养阴，睡眠质量也最佳。

顺四时而适寒暑。祖国传统养生学讲究顺四时而适寒暑，对于老年朋友来说，如能顺应时节养生，不仅能够顺利度日，还能增进健康、延年益寿。

顺应四时变化，就需要春天多出门散步，吸收大自然中的阳气；夏天晚睡早起，多出汗；秋天早睡早起，收敛神气；冬天避寒就温，少出汗、多晒太阳。

二、吃粗粮，少食多餐

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于消化系统的正常运转，能起到辅助降血脂、降血糖等保健作用。粗粮吃得少，起不到预防慢性病等多种保健作用。《中国居民膳食指南》建议，每天最好能吃50~100克粗粮，健康成年人每天吃的量占主食总量的三分之一比较合适。

另外，老年人由于咀嚼及吞咽能力较差，往往一餐吃不了多少东西，而且进食时间又拖得很长。为了保证每天都能摄取足够的热量及营养，不妨采用少食多餐法，一天分5~6餐进食。

三、保持平和的心态

心态平和是许多长寿老人的共同特点。心态平和，心脏才健康。从中医角度看，受了委屈不要怨天尤人；身处逆境时，多发掘事物积极的一面；坦然面对问题，坚定立场，学会沉默，学会换位思考，包容一切，淡泊名利。只有这样，才能健康长寿。

王龙卿



图为焦作植是道口腔医生张艳（右）为小患者处理蛀牙时，一旁的护士用手机播放动画片让小患者观看。
朱传胜 摄

本报讯（记者朱传胜）春节期间，亲朋聚会，美味佳肴不断，把我们的牙齿累坏了。有人戏称：“过春节，最忙的是嘴，最累的是牙。”这不，春节长假一结束，牙根肿痛、出血，牙齿缺损、缺失等各种牙病开始出现。春节过后，市民看牙科成了热门。

据焦作植是道口腔医生张艳介绍，每年春节过后都会迎来看牙高峰，一来是因为春节期间用牙过度，牙齿问题频发；二来是一些教师、学生利用春节后开学前的这段时间集中看牙。

从就诊的人群来看，老中青各个年龄段都有。“因为过春节，小朋友们糖果吃得多，饮料喝得也多，加上过春节时都收到了压岁钱，可以买不少零食吃，致使一些小朋友出现了牙疼、蛀牙问题加重等情况。”张艳一边向记者介绍，一边给一名4岁多的小患者处理蛀牙。为了让小患者能够顺利接受口腔治疗，一名护士专门拿出手机播放动画片让小朋友观看。

“春节期间牙齿很忙，春节一过牙医很忙。我们这里农历正月初六开诊以来，前来就诊的患者一直很多，牙科医生每天都是从早忙到晚！”张艳说，“每年春节过后，就医人数都会增加，人们在春节期间摄取糖类、油炸类食物过多，同时，喝酒、吃大鱼大肉引起的上火以及休息不规律等都是造成牙痛的罪魁祸首。此外，不少老人在春节期间走亲访友中，了解到种植牙的种种好处，于是节后到焦作植是道口腔咨询种植牙情况、接受检查的非常多。”

张艳还表示，春节期间，很多人啃排骨、咬坚果，用牙齿开饮料、酒瓶瓶盖……有些不健康的牙齿，本来就因为牙体受损而变得很脆弱，再用力过大容易意外折断。对此，她建议广大市民朋友，春节长假过后要为牙齿进行全面检查，保持牙齿的“战斗力”，牙齿一旦缺失，一定要去专业医疗机构及时修复。

针对即将到情人节，焦作植是道口腔特别为一些情侣、夫妻大送福利：凡是2月14日当天进店洗牙的情侣、夫妻，男士埋单、女士免费，仅限10对；凡是2月14日当天进店补牙的情侣、夫妻，享受5.2折，仅限10对。另外，情人节当天进店消费满150元的情侣或夫妻，可以免费为女士粘牙钻一颗。