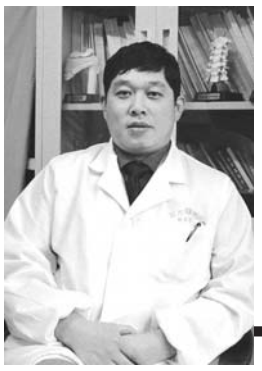
微创手术可治疗骨性关节炎

专访青岛市第八人民医院骨科主任刘维钢

本刊记者 朱夏雅南



刘维钢,华中科技大学同济医学院博士研究生毕业,2011年2月青岛市人才引进特聘他青岛市第八人民医院骨科任主任。刘维钢主任研究方向主要为微创技术,包括关节镜技术、椎体成形术、椎间盘镜技术等,在治疗关节疾病和脊柱疾病方面独具特点,尤其擅长治疗骨关节病、颈椎病、脊柱脊髓损伤、椎间盘突出等疾病。

关节镜手术治疗骨性关节炎

60多岁的李女士患关节炎已经有5年多的病史,去过很多医院就医,吃药打针、推拿按摩各种方法几乎都用遍了,但治疗效果不理想,病情仍不断反复。11月中旬,李女士关节炎发作后,疼痛难忍根本不敢下地走路,经朋友介绍,她来青岛市第八人民医院找到了刘维钢主任,通过仔细检查,刘主任发现李女士不仅膝关节有炎症,而且关节软骨、半月板都有损伤,建议李女士行关节镜手术治疗。经患者家属同意后刘维钢主任亲自主刀为李女士做了关节镜微创手术,手术切口只有0.5厘米,而且第二天李女士就能下床走路了。12月21日,出院一个月后的李女士来医院复查,目前她疼痛明显减轻、行走自如,家人都很高兴。

刘维钢主任擅长治疗脊柱疾病和关节疾病,对于早期患脊柱疾病和关节疾病的病人,多采取推拿按摩等保守治疗方法。有很多患者保守治疗后,病情反复发作,且关节功能还可以,这类患者可选择进行关节镜手术治疗。据刘维钢主任介绍,关节镜手术是一种微创手术,对患者来说,创伤小且恢复快。骨性关节炎患者只要没有血液方面的疾病,关节没有强直僵硬,都可以进行关节镜微创手术治疗,而且治疗效果明显。

规范用药为患者减少费用

刚刚做完关节镜手术的张先生家庭情况并不富裕,抗生素药物一次就要花费一百多元钱,以前手术前后抗生素就要用10多天,对他来说压力很大。张先生说,刘主任为患者着想,想尽办法为患者节省治疗费用。在手术前和手术后各用一次抗生素,术后再追加一次抗生素治疗就可以了,为他节省了近一半的治疗费用。

“很多病人害怕住院,一个重要原因是怕承担不起巨额的治疗费用。规范用药不仅能提高患者的治疗效果,而且为患者节省了不必要的治疗费用。”刘维钢主任说,为减轻患者家庭经济负担,让患者更加安心的接受治疗,医护人员不仅要有精湛的治疗技术和细心周到的服务,更重要的是要做到真正从患者角度出发,为患者少开化验单,不让患者做没必要的身体检查。

冬季“废物利用”易致儿童烫伤

本刊记者 朱夏雅南

冬季到来,生活中人们纷纷使用空调、电暖炉、电热毯、热水袋等取暖方式,生活起居更是离不开热水。与此同时,烫伤、烧伤等意外伤害高发,年幼的儿童尤其容易发生此类意外伤害。专家指出,低龄的孩子活泼好动、好奇心强而自理能力差,预防小儿烧烫伤,家长、老师在照看孩子时要注意细节。

寒冷季节,有条件的家庭最好开启空调、电地暖等相对安全的方式取暖,尽量不要生炭火、煤炉。在给孩子洗澡的时候,往洗澡盆中注水次序:先倒入冷水,再添加热水。水温下降需添加热水时,要从远离孩子的一侧加入澡盆中。不要将开水壶、热水瓶等放置在澡盆边,以免孩子好奇触摸而烫伤。选用热水袋保暖时,水温不宜过高,且不要灌得太满,一定要反复检查袋子各处接口,确保袋口密封不漏水,用厚毛巾包裹几圈后再放入被子内,切忌将热水袋直接贴着孩子的皮肤。同时,如果使用电热毯,应在孩子睡前开启,睡时关闭。开水瓶要放在孩子够不着的地方,告诫其不要触碰饮水机的热水出口键。

特别提醒的是,有些家长习惯用废弃的盐水玻璃瓶或罐头玻璃瓶盛装热水、开水做成“热水袋”,或将这些玻璃器皿做饮水杯子使用。在寒冷的冬季,这些没有经过钢化处理的容器一旦盛装高温的开水,容易爆裂,导致孩子烫伤。这种“废物利用”的做法切不可取。

冬季防寒有妙招

本刊记者 朱夏雅南

三九天到来,进入了冬季气温最低的时候,如何才能抵抗寒冷气温,除了要准备好防寒的厚衣服外,还应进行适当的体育锻炼,多吃热量较高的食物对御寒也有一定的效果。

在冬季进行适当的体育锻炼,既可舒展筋骨,流通血脉,又能增热保暖防寒。对中老年人来说,锻炼以室内为主,天气晴好时可到室外散步、打太极拳、做保健操等。但遇到天气不好,如大风、大寒、大雾时则应避免。不宜起得太早作晨练,运动量也不宜过大,要量力而行。同时,还要保持乐观、安定的情绪,不做无谓的精力消耗,做到养精蓄锐,这有益于防治疾病。

冬天应选食热量较高的御寒食品。肉类以狗肉、羊肉、牛肉为主,富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,提供机体热量较多。医学研究发现,人在冬天怕冷,除了外界寒冷的气候条件外,还与机体内某些无机盐的缺乏有关。在蔬菜尤其是蔬菜的老叶、黄叶、根及皮内均含有丰富的无机盐,因此在食用时不要去掉这些有益的部分。人体缺铁可以使人觉得怕冷,这时可增加吃含铁丰富的食品,如肝脏、瘦肉、蛋黄、黑木耳、黑芝麻、香血糯、海参等。新鲜蔬菜与肉类掺杂起来吃则防寒的效果更好。

除此之外,要配备好防寒的服装、帽、鞋、手套等。服装、鞋、手套等应避免潮湿,保持干燥。手脚部位不可缚紧,以免影响到末梢血液循环而引起冻疮、冻伤等。

肠癌发生与生活方式密切相关

精米和白面含糖量高,可能影响血糖和甘油三酯的水平。吃得过精可直接或通过胰岛素等多种激素间接作用于大肠上皮细胞,加速增生或癌变。同时,过量食用动物脂肪会增加肠道负担,使脂肪代谢产物积聚产生致癌物质。饮食中缺乏如胡萝卜素、维生素、叶酸和蛋氨酸等或缺乏矿物质也能诱发肠癌。

日常饮食口味过重也是致癌的高危因素。喜欢吃腌渍、煎炸、辛辣制品都易致癌。因此,日常生活中要注意膳食平衡,多食麦片、玉米、豆类、薯类等食物,以促进胃肠蠕动。此外,还应多食新鲜瓜果和蔬菜等富含维生素和纤维素的食物,如白菜、萝卜等蔬菜,有助于防癌。

另外,很多人久坐办公桌前,增加了食物、内源性分泌胆酸及致癌物质在结肠中的滞留时间。有些人生活起居不规律,如抽烟、饮酒、喝浓茶和咖啡等,都是肠癌的诱发因素;50岁以上及肥胖者也是肠癌的危险人群。肠癌有家族性的倾向,如果家族中有两名或以上的近亲患大肠癌,则为高危人群,需要引起重视,并在医生指导下积极干预。患有慢性结肠炎、肠息肉等患者发病风险也较正常人高,应遵医嘱定期体检。

怀孕前女性要少喝低脂牛奶

准备怀孕的女性不要过多饮用咖啡、茶以及其他含咖啡因的饮料和食品。专家认为,咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例,从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

尽管低脂牛奶的脂肪含量比较低,但计划要宝宝的女性可要谨慎。据英国媒体报道,哈佛公共卫生系最新研究显示,食用低脂肪牛奶会增加妇女无卵性不孕的风险。一些营养学家认为低脂肪牛奶可以降低心脏病风险,也有很多消费者认为低脂肪牛奶可以保持体形。但是哈佛公共卫生系在跟踪研究了18000名已婚妇女之后,哈佛公共卫生系的营养研究员查沃罗发现,在3430起未孕妇女案例中,其中有438起是由于妇女未排卵造成的。