

## 冥想有助于放松和控制思维

如今,我们享受着各种廉价易得的感官刺激,不论是书、视频还是其他媒体,独处变得越来越难以忍受。一项新研究告诉我们,尽管大家都会时不时地神游一下,但许多人其实并不喜欢独自一人静静地思考。“我想,人类思维是为了处理问题而建立起来的。”美国弗吉尼亚大学的社会心理学家Timothy Wilson说,“在没有关注对象的时候,它可能有点无所适从。”这项研究还指出,进行冥想不仅有助于放松,还可以帮助我们控制自己的思维。

# 漏斗胸矫正术不止是美容手术

专家提醒:不及时矫正易影响心肺功能

本报见习记者 陈晓丽

近日,山东大学齐鲁医院青岛院区胸外科副主任医师范兴龙完成了该院首例胸腔镜下微创漏斗胸矫正术(Nuss手术)。范兴龙提醒大家:孩子如果患有漏斗胸而不及矫正,不仅会影响孩子的心理健康,随着年龄增长,还会对心肺功能产生影响。

### 漏斗胸6年,小伙变得沉默寡言

在齐鲁医院青岛院区胸外科病房,记者见到了来自青岛即墨的张明(化名)。张明今年刚满18岁,与这个年龄的其他男孩相比,显得非常瘦弱。陪在张明身边的是他的父亲张德东(化名)。张德东告诉记者,儿子发现胸壁畸形至今已经6年了,不过一直没决定治疗。

但是这几年随着年龄增加,张明变得越来越内向,沉默寡言。“别的孩子不上课的时候都聚在一起打球什么的,

他就不爱去,总是一个人在家呆着,不怎么出去活动。”张德东说道。漏斗胸的影响,再加上长期不运动,导致张明的运动耐力越来越差,容易发生心悸,运动量稍大就会呼吸困难。

今年6月,张明刚刚结束了高考。为了让张明读大学后不再因为这个问题影响心理和身体,张德东决定带着他到齐鲁医院胸外科接受治疗。

考虑到张明已经成年,骨性胸廓已发育完全,手术难度较大,范兴龙从患者角度出发,决定采取创伤较小、较为美观的NUSS手术。6月18日,在胸腔镜监视下,范兴龙在张明的胸廓凹陷最低点置入了两根胸廓矫形器,将胸廓凹陷撑起,手术过程非常顺利。手术效果让张明和他的父亲都很满意,目前,张明正在恢复中,很快便可出院。

“漏斗胸最佳手术时机为6-12岁,目前一般认为可放宽至5-15岁,大龄患者也可以进行手术治疗。”范兴龙提醒患者,“孩子如果患有漏

斗胸而不及矫正,不仅会影响孩子的心理健康,随着年龄增长,还会对其心肺功能产生影响。”

### 手术是最有效的治疗方法

“漏斗胸是最常见的小儿胸壁畸形,发病率0.1%-0.7%,其中男性比女性更多见,男女发病率的比例差不多是4:1。”范兴龙介绍道,“一般认为漏斗胸是先天性疾病,病因至今尚没有完全确定,可能与遗传因素有关。主要表现为胸骨、肋软骨及一部分肋骨向脊柱凹陷的畸形,状如漏斗,所以就称之为漏斗胸。”

范兴龙介绍道,漏斗胸产生的压迫症状包括轻度呼吸困难,体型瘦弱,不爱运动等。“也有些患者看似活动量大,但不能持久,运动耐力较差,肺活量只能达到最低的标准。”范兴龙进一步解释道,漏斗胸患者常常发生呼吸道感染,少数患者甚至出现一侧肺发育不良,都是因

为心脏、食管受到畸形的胸壁压迫所引起的。

漏斗胸的体征表现除了胸廓畸形外,常有颈前屈,两肩前倾、轻度驼背、腹部突出等特殊体征,而这些畸形常常会出现进行性加重,应尽早选择手术治疗。由于传统手术切口大、出血多、创伤大,美国医师Nuss基于少年儿童胸廓骨骼可塑性大的原理,自1987年开始不断尝试,1998年系统报道新式的微创漏斗胸矫正术。

Nuss手术是指在微创漏斗胸矫正术下,手术在胸腔镜的辅助下,将矫形板置入胸骨后抬举术,优点在于切口小、创伤小、无需截骨,保持了胸廓的完整性和稳定性,出血少,能同时纠正胸廓外观和有效改善心肺功能,术后预后良好。

山东大学齐鲁医院(青岛)  
地址:青岛市合肥路758号  
电话:0532-96599

山大齐鲁 德艺为本  
健康之友 96599

## 孩子尿床危害大

孩子3岁后还在尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗,将严重危害健康成长,统计证实:尿床孩子智商比正常儿童低17%-23%,身高比正常儿童低2-5cm;尿床孩子均有不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷;泌尿系统和生殖系统关系密切,长期尿床影响孩子第二性征的发育,出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病;随着年龄的增长,容易导致患者内分泌功能降低,成人后将直接影响孩子的未来及幸福。专家呼吁:家长一定要摒除“孩子尿床大大就会好”的错误观念,切不可拿孩子的健康和未来作赌注。免费咨询:400-6557-120

## 静脉曲张小心烂腿

静脉曲张早期往往不被重视,患处青筋凸起,蚯蚓团状,继而出现酸、胀、麻、凉等症,中期出现下肢养分供应不足,导致皮肤紫黑、变色、粗糙、瘙痒等,后期出现足部坏疽、溃疡,烂腿甚至截肢。手术注射和常规口服都不能解决根本问题。

“肤立修凝胶”是根据怀药经典方“地肤膏”结合现代医学科技精制而成,独有的血栓溶解酶能强力化解血栓、修复受损静脉瓣膜,迅速恢复血液回流,静脉曲张,脉管炎,老烂腿均可放心使用。独特的外用涂抹方法,无需手术,简单方便,一般一个疗程,中、重度2-3疗程即可;不手术、不吃药、无痛苦及不良反应,尤其对久治不愈的溃疡作用更佳。全省统一服务热线400-0167-158 经销:宏济堂(大观园北门西邻)省内免费送货,货到付款。

## 皮肤顽癣有救了

中医大师王广信老先生有一百年奇方,专治各种顽固牛皮癣、鱼鳞病、湿疹、神经性皮炎等。不打针,不吃药,无论患病多少年,无论病情有多重,每天泡个澡,就能轻松治好。纯中药,不含激素,绿色安全,不伤脏腑,治一个,好一个,效果极好。

该方以珍珠粉、沉香粉、美人子、洪连、藏红花、当归等各15克,蛇蜕粉、苦参、苍术等各10克,青黛粉5克,熬21天后烘焙成粉(一服),用温水调成药液泡浴。10天左右厚厚的鳞屑就能脱落;30天左右基本康复,红斑、丘疹消失,汗毛长出,不留印痕。而且有“隔毛而通皮肤之窍,直达脏腑血液”去腐生肌等功效。该方现已生产成药,免费电话400-6188-356 免费邮寄,药到付款。

## “728肝病防控与救助计划”启动

近日,由山东省医师协会医师论坛主办,袁孟彪爱肝基金、济南协和肝病医院承办的第五届病毒性肝炎重症化研究学术论坛暨728肝病防控与救助计划正式启动。来自北京、上海、山东的数十位肝病专家以及省内300多名基层医师参加了启动仪式。此次论坛旨在提高山东肝病防治知识知晓率,加强肝病有效防控,推动病毒性肝炎及重症肝病诊疗技术创新,提高我国肝病诊疗水平。

7月28日是第11个世界肝炎日,会议同时启动了“728肝病防控与救助计划”,涵盖爱肝援助和基层医师培训两方面。据悉,袁孟彪爱肝基金为贫困肝病患者提供了百万公益基金援助,而济南协和肝病医院将于下半年派出十余名肝病专家举办十场肝炎防控培训,届时将辐射省内十地市三百多个乡镇,培训医师超过5000名。



军医特色优势技术系列报道⑧

## 心内科:专病专治特色突出

解放军第456医院心内科主任赵宏兵说,再高的目标都得从最基础的事情做起。“首先要做好普通病人的常规诊治工作:诊断快速准确、治疗护理积极有效、医疗费用合理,让患者满意,才能吸引患者。”心内科作为内科的一线科室,担负着临床诊疗、门诊、科间会诊、抢救、巡诊、查体等诸多任务。

心血管疾病的介入治疗从某种程度上反映一个学科在技术上的高度。除了基础的药物

治疗外,456医院心内科以医院新引进的飞利浦“大型C臂”设备为契机,开展了冠状动脉造影术、冠状动脉支架置入术(PCI)等手术,以及急性心肌梗塞急诊介入手术。

心内科重视高血压、动脉粥样硬化的规范化治疗。在治疗上,心内科依据全新指南,对病人进行个体化分析,开展运动、药物、介入等全面治疗,缓解病情,提高生活质量,减少并发症。

对心脏病重症病人强化管

理。以CCU病房为标准,建立监护病房,配备中央动态心电图监护系统、血压监测设备,及时发现心肌缺血,心律失常等征象,并协同兄弟科室开展呼吸机辅助呼吸、人工血液滤过(CRRT)等治疗,提高心力衰竭等危重病人的抢救成功率。

倡导糖尿病的整体化治疗。开展了胰岛素持续注射、胰岛素强化控制血糖及口服药综合治疗糖尿病、中西医结合的方法防治糖尿病肾病及周围血管病等治疗项目,提高疗效,

改善病人预后。

近年来糖尿病及心血管病的发病率逐年升高,且同时患这两种疾病的患者也日渐增多,另外代谢综合征(肥胖、高血压、高血糖、高血脂)患者也不断增加,心内科同时还具备治疗上述疾病的专业人才,强强联合,可为患者提供优质、规范的医疗服务,有效控制血压、血糖及血脂,为患者解除病痛并达到预防心、脑血管疾病发生及发展的目的。

咨询热线:(0531)51653531

## 济军456医院送医到老区

近日,济南军区第456医院郭昕政委带领专家医疗队前往莒南县,与该县达成了结对帮扶协议,并实地参观考察了甲子山医院、岭泉卫生院等建设情况,并就两所医院的实际困难与当地群众的就医需求进行了调研。

据了解,向沂蒙山区“送医工程”是济南军区开展的“四项工程”之一。456医院将因地制宜实施重点帮带、难

点支援和系统指导,每年选派4批专家医疗队到老区开展临床服务、教学查房、手术带教、病例讨论、护理示教等,并从当地选出技术骨干到456医院学习进修;提供急需的医疗设备和诊疗器材援助,积极改善老区医疗设备条件;筛查当地常见病多发病,加强针对性诊治,扶持相关科室建设。

(冯浩)

## 山大二院征集100名牙缺失患者

值6月26日第四届“医师节”之际,山东大学第二医院口腔科自7月1日起举行种植牙等诊疗优惠活动:公开向社会征集100名牙齿缺失需要种植的患者,100名牙齿不

美观需要美学修复和正畸的患者。活动期间,该院口腔科实行免检查费、免种植设计费、免修复美学设计费、免正畸设计费、免拍曲面断层片费、免取模费等优惠。



## “彩虹丝带”救治儿童哮喘

7月5日上午,由中华呼吸病防治基金会、济南哮喘病医院联合主办的“彩虹丝带”儿童哮喘专项救治行动在济南哮喘病医院正式启动,多位来自全国各地的权威呼吸内科专家出席启动仪式。目前,接受规范治疗的哮喘儿童、青少年患者仅有10%。据了解,“彩虹丝带”儿童哮喘专项救治行动将以权威名医会诊、特困家庭免费救治、儿童哮喘公益普查三大形式对哮喘儿童进行定向救治。

## 帕金森病应早诊断早治疗

近日,由中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组编写的《中国帕金森病治疗指南(第三版)》在济南正式发布。新版指南明确提出对帕金森病的运动症状和非运动症状采取全面综合治疗的理念,同时强调“早诊断、早治疗”的用药原则。

指南中指出,对帕金森病的运动症状和非运动症状采取全面综合的治疗理念,即采用“多管齐下”的治疗方案,在以药物治疗为首选的基础上,配合运动疗法、心理疏导及照

料护理等方法进行长期规范的管理,从而实现“有效改善症状,提高工作能力和生活质量”的长期获益。

与会专家指出,通过早期使用一些对疾病有修饰作用的药物治疗可以有效改善患者症状并延缓疾病进展,这些药物包括多巴胺受体激动剂等。专家表示,科学的治疗策略应有的放矢地综合考虑患者的病症特点、疾病严重程度、发病年龄、就业情况、药物副作用,遵循指南推荐的剂量,采用个性化的用药方案。(本记