

大姨妈来了少吃酸

如何与大姨妈愉快相处,是门学问。从饮食上来讲,想要舒服服地度过生理期,忌口很重要。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明提醒大家,经期应少吃酸涩的食物,如泡菜、石榴、杨梅、杨桃、樱桃、芒果、柠檬等。因为这类食物大多性寒,有固涩收敛作用,可以使血管收缩、血液涩滞,不利于经血的畅行和排出,容易引起痛经。

显微镜下,“精确制导”腰颈椎病

本报记者 陈晓丽

14日下午,在山东省立医院东院区,张梅正为父亲张爱国办理出院手续,“手术效果特别好,一会儿我们就出院回济宁老家啦!”张梅说,终于可以为父亲松一口气儿了。

张爱国今年58岁,三年前开始感觉脖子疼,右边的腿也有麻木的感觉,因为不影响生活,一直没怎么在意。直到一个多月以前,双手也开始有麻木的感觉,扣扣子都扣不利索,感觉脚下像踩着棉花,走起路来东摇西晃。

张梅赶紧带父亲到山东省立医院检查,结果显示父亲患有颈椎间盘突出,骨质增生严重,颈椎管非常狭窄,需要手术治疗。

五天后,由山东省立医院山东省骨科医院脊柱外科副主任医师丰荣杰主刀,手术通过显微镜顺利进行。手术当天,张爱国可以下地大小便,两天后就可以在病房里走动了,目前已经恢复得越来越好。

从2014年12月份首次将显微镜应用于脊柱外科手术以来,丰荣杰至今已完成80例左右手术。

显微镜应用于手术其实并不是一件新鲜事儿,在神经外科、眼科、耳鼻喉科等科室中早已得到广泛应用。

即使是在脊柱外科,欧美国家一半以上的手术也已经普遍运用显微镜来提高手术效果。“由于国内的脊柱外科医生多数来自于骨科,对显微镜的使用并不熟悉,因此应用极

少。”丰荣杰说。

脊柱外科的手术均围绕颈椎、胸椎、腰椎进行,距离脊髓、重要脏器及大血管非常近,病情也往往比较复杂。在相当长的一段时间内手术效果并不好,术后瘫痪的事情有时避无可避。

随着手术不断向微创化和精准化方向快速发展,显微镜应用于脊柱外科手术势不可免。显微镜适用于需要通过脊柱手术解除突出、增生、压迫、狭窄的各种患者,尤其是适用于椎间盘突出明显、骨质增生、韧带骨化严重,以及重度椎管狭窄的患者。

丰荣杰说:“显微镜的光源更为恒定明亮,能够放大手术视野使之更加清晰,立体感强,能更好地分辨神经、病变组织

和非病变组织,显著提高手术安全性。”由于椎管的手术空间非常小,骨组织、血管、脊髓、神经根结构复杂,如果手术中分辨不清,势必要扩大切口来增加手术视野,而通过显微镜则可以将切口明显缩小。

丰荣杰表示,一般来说,颈椎病变都是因为脊髓、神经根受压引起,理论上讲,切除病变组织,神经组织就可以恢复正常。但实际上,对正常椎体及软组织都有一定破坏。

利用显微镜后,可以直接通过极为狭窄的椎间隙进行手术,不需要做椎体切除,从而避免了相关的并发症。不仅创伤小,也能缩短手术时间。传统手术后,常常需要卧床休息半个月到一个半月,而在显微镜下术后2天之内就可下床活动。

妈妈的早餐

营养俱全蔬菜饼

文/片 麻蕾蕾

早餐,要想色香味俱全且营养均衡,实属不易。好在我小时候经常吃的蔬菜饼,可以算是满足各种要求的万能早餐。

菜单:①土豆、金枪鱼、鸡蛋面饼;②大米小米粥;③脐橙。

做法:1.土豆切成细丝,斩碎,加入盐、葱花、鸡蛋,搅匀。2.从金枪鱼罐头中,挑两块金

枪鱼肉,捣碎,放入1中。3.撒少许白胡椒,加入适量面粉。搅拌,把面粉均匀裹在土豆丝上。注意面的比例,若太干,可加入少许温水。最终搅拌成黏稠不流淌的状态即可。4.锅内放油,中火,把搅拌均匀的土豆丝倒入锅中,均匀摊开。两面煎,煎至变为焦黄色即可。

土豆饼里有丰富的蛋白质、淀粉、蛋,再搭配一碗双米粥,一个脐橙,这样的早餐色香味俱全,且营养丰富。



我来帮您问

便秘不能长期吃泻药

1、读者:我24岁了,18岁开始,腿莫名疼痛,痛点在大腿根部,感觉里面有一根筋,只要腿稍微一伸直,就会隐隐作痛,走路一瘸一拐,同时伴有腰酸。每次病发大约持续1周,严重的时候半夜疼得睡不着觉,以前只是右腿疼,后来左腿也疼,且疼得越来越频繁,后来,我发现,晚上侧着身子睡觉,被压着的那条腿发病率特别高。医生的情况极像我治疗过的一个病例,是二十多岁小姑娘,髋部疼痛3年多,反复蹲起疼痛加重,严重时走不到1km就痛得不行,一直误当做滑膜炎治疗,没有改善。去年,我帮她诊断清楚并完成手术,具体的诊断叫“股骨髁臼撞击综合症”和“髋关节孟唇损伤”。

“髋关节周围疼痛”是十分常见的问题,老百姓通常主诉为“胯骨痛”“大腿根疼痛”“屁股痛”等,医学上称为“髋关节痛疼”。髋关节位置深,由大量的肌肉组织覆盖,患者通常很难描述疼痛的具体位置,同时髋关节与臀部、骶髂关节、下腰椎等部位临近,容易造成混淆,给诊断带来困难。

针对这位读者的情况,如果下面几个问题也是肯定的答案,那么诊断就更接近了。1.开车或坐车,侧抬腿进入车内那一下,是否疼痛?2.反复蹲下起立是否疼痛?3.从身体外侧屈腿穿袜子时痛不痛?

这个诊断只是我的一个“印象”,还需要进一步的身体检查(活动、按压等),还有拍片检查。确诊之后,看两个方面决定治疗选择。第一,损伤的严重程度,第二,患者症状的程度和对生活的影响。

如果较轻,对患者影响比较小,可以保守治疗,减少运动,减少蹲起这样的动作,减轻症状,需要注意的是,保守治疗不能促进损伤的修复和愈合,只是减轻症状。如果比较重,可以考虑进行关节镜微创手术治疗。

2、读者:我老伴80岁了,便秘非常严重。严重到白天解五六次,晚上解七八次,虽然有便意,但是解不下来,严重影响了睡眠,中药吃过100多服,非常痛苦。想找个医生看看到底怎么回事。

山东省千佛山医院消化专业副主任医师匡荣光:不知道这位读者的大便性状是怎样的,分以下几种情况:一,如果大便干结、坚硬,有时形状像羊粪蛋,那可能是结肠无力导致的慢传输型便秘,多发生在体质虚弱、并伴有内脏下垂症状者以及年老体衰、大病以后或体力下降

者;二,如果大便较软,但排便费力、不尽感或下坠感,排便量少,考虑出口梗阻型便秘,主要是直肠肛门括约肌功能失常,导致排便功能不协调,多见直肠手术后的患者,必须通过反复锻炼括约肌来改善;三是以上两种病因混合;四,有的患者痔疮也能导致便秘。注意不要长期服用刺激性泻剂,包括含蒽醌类中药,含刺激成分的泻剂起初有效,越用效果可能适得其反,还可损害肠神经系统,造成依赖并加重便秘。

建议这位患者到医院检查找出便秘的原因,再对症治疗。

如果您有关于疾病和健康有任何疑问,请将问题发至电子邮箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者 徐洁

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

征稿

生命观

齐鲁晚报

B03

2015年4月21日 星期二

编辑:徐洁

美编:宫照阳 组版:韩舟

小常识

多吃粗纤维食物 有助治便秘

济南市第二人民医院药剂科 王婷

最近,有位患者问我,因便秘在药店买了通便灵胶囊,里面的主要成分是番泻叶,但服用后效果不明显,问能否直接用中药番泻叶泡水喝,能长期服用吗?

番泻叶为豆科植物狭叶番泻或尖叶番泻的干燥小叶,属于泻下药中的攻下药,性寒,味甘、苦,归大肠经,药力颇猛。具有泻下通便、行水消胀的功效。番泻叶对肠道刺激作用强烈,用于急性便秘比慢性便秘效果更好。临床用来治疗热结便秘、腹水肿胀,表现为大便干结,口干口臭,面赤身热,小便短赤,腹满胀痛等。宜用温开水泡服,1.5~3g;入汤剂应后下,2~6g。

本品攻下力猛,易耗伤正气,故妇女哺乳期、月经期及孕妇忌用。剂量过大可致恶心、呕吐、腹痛等,故不宜过量服用。因长期服用番泻叶会产生依赖性,降低肠自身的蠕动功能,反而使便秘症状加重,建议不要长期服用。可通过多喝水、多食用富含粗纤维的食物等方法改善症状,必要时再配合药物治疗。

北京泌尿男科本周专家来济亲诊

为了让患者更方便地接受北京专家的权威诊断和规范治疗,博士研究生导师,享受国务院政府特殊津贴的中国中医科学院广安门医院贾金铭主任本周五、六(4月24日、25日)莅临山东东方男科医院(英雄山路162号)亲诊。

据介绍,贾金铭,主要研究方向为泌尿男科疾病的中西医结合治疗,是中国中西医结合学会男科专业委员会主任委员、北京市中西医结合学会男科专业委员会主任委员、中国性学会理事。参与编写了《实用中西医结合泌尿男科学》及《前列腺疾病荟萃》,《中医男科临床研究》,《性功能障碍研究新进展》,《性医学及性传播疾病研究新进展》等著作5部。

精神疾病“全国爱心援助基金工程”启动

近日,“2015全国精神病学临床诊疗新技术推广大会”在北京全国人大会议中心举行。现场发布了“N-C脑神经回路调控体系”等多种最新科研成果,为精神疾病的规范化诊疗提供了新标准。济南中医精神专科医院作为山东地区唯一定点临床推广单位受邀参加了此次大会。

当日还启动了“全国爱心援助基金工程”,该活动由首批临床推广创新治疗精神疾病科研成果的全国14家单位共同发起,旨在将社会各界捐赠的1000万元人民币,作为精神疾病救助补助基金,为全国精神疾病患者提供救治机会。