

# 关节镜手术 告别手腕疼痛

本报记者 马媛媛  
通讯员 苗广锋

很多人都有手腕关节疼痛的情况,但是大部分患者都认为自己手腕关节疼痛只是偶然发生的,不需要浪费时间治疗,这是非常危险的,因为手腕关节疼痛极有可能是疾病的侵害。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍,引起腕部疼痛的原因很多,一种可能是腱鞘炎的可能,一般发生在腕部,另外要除外因颈椎病引起的手指功能障碍(个别也有可能是颈间盘病变引起的)。多数病人为中年和老年人,由于肌腱血液供应不良和反复遭受轻微外伤导致较大损伤。反复或剧烈外伤,劳损,过劳运动等,为

最常见的致病原因。某些全身性疾病和血胆固醇升高同样也能累及腱鞘。在较年轻的成年人尤其是女性,播散性淋球菌感染可引起迁移性腱鞘炎,伴有或不伴有局限性滑膜炎。

赵志钢主任介绍,关节镜微创手术是快速摆脱疼痛困扰的最佳方法。他介绍说,由于类风湿性关节炎的发病形式多样,药物治疗类风湿可缓解症状,但并不从根本上解决滑膜炎及终止病变进展。物理疗法只能缓解症状,减轻肿、痛等不适。关节切开滑膜切除术可在病变早期进行,但手术切口大创伤严重,术后恢复较慢。

因而类风湿性关节炎的规范治疗,主要手段是外科手术,首选关节镜手术,辅助手段依靠规范的药物。关节镜手术是国际上首选的治疗类风湿性关节炎的手段,手术方法是通

过一节1.7毫米~3.8毫米的细小镜杆,经过在关节皮肤上扎一处2~4毫米小孔,麻醉无痛下进入关节腔内,通过微型摄像系统,信号转换后医生可通过电视显示器观察关节内病灶,全过程医生只通过显示器上观察关节内情况。关节镜技术下进行关节清理术具有创伤小、术后恢复快等优点,且术后不产生明显疤痕,可以正常活动关节,休息2天即可下床正常行走,故有人称该手术为“礼拜天手术”。关节镜下治疗,除了可在早期行滑膜切除而控制住类风湿性关节炎病情进展,也可对中期的类风湿性关节炎患者行镜下修复已破坏的关节,从而达到控制病情,修复关节的作用。同时不会因为治疗而留下严重的后遗症,从而延长关节的使用寿命。

## 潍坊市妇幼保健院主办 小儿哮喘学习班

本报12月5日讯(记者 马媛媛)在潍坊市妇幼保健院建院60周年之际,由潍坊市妇幼保健院承办的“2013年潍坊市儿童保健学术年会暨小儿哮喘新进展学习班”于11月30日至12月1日在该院召开,来自全市各级医疗机构儿科、儿童保健专业的100余名医护人员参加了会议。潍坊市卫生局副局长赵景利出席会议,潍坊市妇幼保健院院长高振忠致欢迎词。

据介绍,本次会议特邀上海交通大学第六医院张建华教授、山东省妇产医院何守森教授、济南儿童医院徐俊杰教授、青岛医学院附属医院农明纪教授、山东省立医院李桂梅教授及潍坊市妇幼保健院院长助理高健博士就儿童慢性咳嗽诊断及治疗、儿童早期情绪与健康人格发展、食物过敏与胃肠相关疾病诊治、儿童营养有关问题、矮小症治疗的必要性和诊治流程及儿保健康管理工作在儿科泌尿系统疾病中的重要作用等热点问题进行了精彩的授课,与会代表反应热烈,学术年会取得圆满成功,达到了预期的效果。

本次年会还于11月30日下午,在潍坊市卫生局医学会任明会长的主持下,成功进行了潍坊市儿童保健学会的换届选举工作。

此次会议,是潍坊市妇幼保健院建院60周年的系列纪念活动之一,会议的成功举办,对潍坊儿科专业领域的发展将产生积极的推进作用,同时,对潍坊市妇幼保健院建院60周年具有隆重的纪念意义。

## 营养专家教你 下馆子如何点菜

点菜是需要技巧的,你真的会点菜吗?经常邀了一帮朋友却点不到好吃的菜?一起来看看点菜的小技巧,下馆子难不了你!

### 下馆子点菜小技巧:

#### 1.最好少喝汤。

通常餐厅里的汤,每100毫升里就含有1.2—2克盐。两碗汤下肚,就可能吃下了5克盐。排骨汤、鸡汤等肉类的汤,含有大量的脂肪和胆固醇。如果一定要喝,最好选在饭前,这样可减少食量,以免摄入额外的盐。或者点豆腐汤、西红柿鸡蛋汤等家常汤。若是宴请,可以点银耳羹等。

#### 2.主食尽量提前上。

在饭桌上,“凉菜—热菜—汤—主食”的上菜顺序似乎成了固定模式,不少人直到酒足菜饱时才想起来要点主食。这样会使人在最饥饿、食欲最强的时候吃进去大量动物性食品。所以早点吃主食,既能减轻胃肠的负担,还能保护血脂,维持营养平衡。

如果喝酒的话,可在点菜时用其他淀粉类食物代替主食,比如点些含有荞麦粉、莜面等粗粮的凉菜,含有马铃薯、芋头或者搭配了荷叶饼、玉米饼等主食的菜肴。

#### 3.少点三道假“素菜”。

通常餐桌上剩下来的多是荤菜,蔬菜早被一抢而光。这是因为有些常点的素菜未必真素。其中,3道“素菜”最不健康:地三鲜、过油茄子、干煸豆角。

这三道菜都是洗过“油锅澡”,虽然原料都是素的,但一过油,热量比肉还高。因此,最好多点清淡的蔬菜,比如清炒空心菜、蒜茸拌茼蒿等。

# 7日大雪 “大雪”需防呼吸病爆发

本报记者 马媛媛

“大雪”节气的到来,意味着天空中降雪的可能性比“小雪”大了许多,同时,温度大大降低,北方大部分地区会在这一天跌至零度以下,南方也会出现很大程度的降温。因此,人们在这一时节就更加要注意呼吸道疾病的爆发,据医院数据表明,在这个时节出现呼吸道疾病的几率非常高。那么我们如何才能给“大雪”时节到来之时,给自己一份全方位的保护呢?



## 睡前热水洗脚,防止呼吸疾病

众多医学专家指出,脚离心脏远,血液循环差且皮下脂肪少,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道毛细血管收缩而导致上呼吸道感染。生活中,每天应坚持步行半个小时,尤其是运动较少的办公族每天步行半小时,利于双脚的血液循环,降低感冒的发生几率。“大雪”节气的到来,意味着温度大大降低,从“大雪”开始,出现

呼吸道疾病的几率非常高。因此,人们从此时开始更要预防呼吸道疾病的发生。寒冷的冬季,人们都知道及时驱寒保暖,但往往会忽视一些细节,这可能会成为疾病发生的诱因。俗话说“寒从脚下起”,专家指出,脚部的保暖尤应加强,如穿长袜、厚靴,睡前热水洗脚。在温暖双脚的同时,也可促进人体内部的气血流动。



## 保护脖子,人人需要

冬天常见的呼吸道疾病大多数都是从嗓子开始的。我们在冬天寒冷的时候,总是穿上厚重的羽绒服、毛衣、牛仔裤等等,总之是对身体全面包裹,但是有一样,那就是脖子,却总是被我们忽视。

其实,这样做是很不科学的,冬

天寒风很容易通过我们的颈部将寒气侵入到我们身体里,从而引起嗓子疼发炎等等。因此,在寒风到来的时候,我们最好还是要围上一条温暖的围巾才能更好地保护我们自己。当然,由你亲手为家人围上一条同样有意义。



## 大雪补得好,一年不受寒

俗话说“大雪补得好,一年不受寒”。有专家表示,“大雪”除了要预防高发疾病外,还要注意调补、驱寒等。从中医养生学角度看,“大雪”是进补的好时节。“大雪”过后

可多吃些海参、羊肉、山药、桂圆、生姜等温热食物,也可多吃点诸如黑米、黑大豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、紫菜等“黑色食物”或苦味食物。

## 食药监总局: 禁止贴牌分装婴幼儿配方乳粉

本报12月5日讯(记者 马媛媛)5日,记者从国家食品药品监管总局了解到,为规范婴幼儿配方乳粉生产经营活动,加强婴幼儿配方乳粉质量安全监管,食品药品监管总局日前发布《关于禁止以委托、贴牌、分装等方式生产婴幼儿配方乳粉的公告》。

公告明确,婴幼儿配方乳粉生产企业不得接受其他单位和个人委托,为其生产婴幼儿配方乳粉。任何单位和个人不得通过合同或者约定,委托婴幼儿配方乳粉生产企业为其加工、

制作婴幼儿配方乳粉。婴幼儿配方乳粉生产企业不得为其他品牌持有人或代理人生产婴幼儿配方乳粉,不得冒用他人品牌和包装生产婴幼儿配方乳粉。

公告指出,婴幼儿配方乳粉生产企业不得在国内生产其仅在境外注册商标和企业名称、地址的婴幼儿配方乳粉,不得在国内生产标注为境外企业名称、地址的婴幼儿配方乳粉。任何单位和个人不得采购或进口婴幼儿配方乳粉直接进行装罐、装袋、装盒,或者

改变包装、标签生产婴幼儿配方乳粉。婴幼儿配方乳粉生产企业不得使用相同的原料、辅料构成的同一种配方,生产不同产品名称的婴幼儿配方乳粉。

公告还明确,婴幼儿配方乳粉生产企业不得使用除牛、羊乳及其乳粉、乳成分制品(包括乳蛋白、乳糖等)以外的其他动物乳和乳制品生产婴幼儿配方乳粉。违反公告要求的,由县级以上地方食品药品监督管理部门依法予以查处;涉嫌犯罪的,移送司法机关依法追究其刑事责任。