



健 康 专 刊



B03

齐鲁晚报

2021年1月29日
星期五

关注健康生活

□ 编辑：徐良 □ 美编：魏巍

德州市第二人民医院胸外科：

相信偏方致滴水不进，微创手术挽救生命

日前，德州市第二人民医院胸外科团队成功完成一例胸腔镜下贲门肿瘤根治术。

患者于8个月前检查发现贲门肿瘤，家人因担心手术创伤大、化疗副作用大拒绝在医院正规治疗，相信偏方治大病，各方打听选择了偏方治疗。通过半年的治疗，钱没少花，病情却逐渐加重了，最终导致滴水不进。最后，来到德州市第二人民医院胸外科。首席专家、胸外科主任王春堂接诊病人后，进行仔细的问诊与查体，认为偏

方治疗导致疾病有些耽误，出现贫血、消瘦、营养不良，但通过积极充分的术前检查与精心调理，体质改善后可用该院先进微创技术切除贲门肿瘤。

患者住院后，胸外科给予全面检查和营养支持治疗，纠正患者重度贫血，综合评估病情，虽然局部病变较大，但无其他部位转移，具备微创手术切除指征。王春堂主任团队为患者进行胸腔镜下贲门肿瘤根治术，术中完全切除病变和淋巴结。目前患者已恢复经口进食，

出院回家疗养。一家人看见病人从滴水不进到恢复正常进食，感到非常高兴，对胸外科精湛的微创技术由衷点赞。

德州市第二人民医院胸外科针对食管胃连接处肿瘤、贲门部肿瘤开展了先进的胸腹腔镜下的微创切除技术，该技术不但切除肿瘤彻底，清扫淋巴结广泛，不损伤膈肌，而且具有创伤小、恢复快的特点，适用于高龄、心肺功能差、体质弱的病人。

(任天瑜)

德州市妇幼保健院

多学科联合成功救治胸腔积水早产儿

35周胎龄的然然(化名)出生时因胸腔积液出现全身青紫、呼吸困难，情况十分紧急，经德州市妇幼保健院多学科合作救治，脱离生命危险，27天后身体各项指标恢复正常，近日痊愈出院。

去年12月15日，然然的母亲经B超检查，发现羊水过多，且胎儿双侧胸腔积液，为避免宫内胎儿发生意外，她接受医生建议，进行剖宫产。产科、新生儿科、小儿外科进行了多学科会诊，对然然出生后可能出现的各种情况给予评估判断，

娩出后的然然皮肤青紫，呼吸困难。接生护士立即把然然放在预热的辐射暖台上，清理其呼吸道，并拍背刺激，但然然的肤色和呼吸并未改善。经验丰富的医护人员意识到，然然胸内积液对他正常呼吸产生了影响，应马上进行气管插管……紧接着，然然被转入新生儿重症监护病房。

随后，小儿外科主任张玉华让然然进行胸腔穿刺术，为其抽取了35毫升胸腔积液，看着血氧仪上的数值逐渐升高，再看其皮肤上的青紫色渐渐

褪去，治疗团队的人都松了一口气。

然然在出生后第7天，接受了第二次胸腔穿刺取液，这次取液13毫升；在第11天，有创呼吸机改为无创呼吸机；第14天，无创呼吸机也撤掉了。再次复查时，然然的胸腔内已经没有积液了。在新生儿科医护人员夜以继日地精心守护下，然然的吃奶量逐渐增加，各项生命体征平稳，达到出院标准，体重也比刚出生时增加了1千克。1月11日，然然痊愈出院。

(李红)

德州市中医院专家：

三餐需有度，喝酒莫贪杯

春节临近，年味越来越浓。浓厚的节日氛围和比平常丰盛的菜肴，让人们不自觉地切换成“过节模式”。但不科学的作息和不健康的饮食，极易引发肠胃炎、消化不良等疾病。“过节期间最怕的就是暴饮暴食、喝酒熬夜，特别是有肠胃基础病的人，很容易旧病复发。”德州市中医院脾胃病科主任李勇说。

“早餐不吃，午饭马虎对待，晚餐大吃一顿，半夜再来餐‘夜宵’”，这是春节期间不少人的饮食习惯。李勇说，如果突然吃得过饱或喝得太多，人体就需要更多的消化液帮助消化。可是，消化液的分泌量是有一定限度的，加上此时胃胀得很大、胃肠道蠕动困难，便会影响正常的消化液分泌，情况严重的

话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎或溃疡等病情的发生。

“三餐要有度，规律饮食的同时要控制好量，吃大鱼大肉的同时也要补充点蔬菜和水果。”李勇表示，新鲜蔬菜含有丰富的纤维素，可以缓解油腻，维持胃肠的正常蠕动，适当吃些水果则可以避免上火。

春节期间美食较多，但在大快朵颐的同时，也要看身体能否吃得消。“不要吃得过饱，吃八分饱最好，餐前可以先喝一碗汤，不仅增加饱腹感，还能暖暖肠胃，让肠胃有一个适应的过程。另外，‘三高’患者饮食应以清淡为主，即少盐少油少糖。”李勇说，高血压患者应多吃新鲜果蔬，少油腻咸香，戒烟限酒；高血脂患者同样不能吃

过多油腻的食物，晚餐不宜过饱；糖尿病患者则应按照平常的饮食规律，定时定量，在外就餐时要控制好总量，做到心中有数。另外，“三高”患者还要按时服药，做好自我监测，并规律作息，以免影响或加重病情。

中国人在重大节日，尤其是过年时，都要喝酒助兴。“但喝酒一定不要贪杯，不管是白酒、啤酒还是红酒，喝得越多、喝得时间越长，得癌症的风险就越高。”李勇说。值得注意的是，饮酒后服用药物时一定要咨询专业医生或准确阅读说明书，需要忌酒的药物千万不能服用，如饮酒后服用头孢类药物会引发“双硫仑样”反应，导致休克等严重后果。

(李婷)

冬季老人易摔伤

做好这几点可以有效预防骨折

寒冬已至，家中老人摔倒的几率也悄然增加。老年人哪些部位容易发生骨折？德州市第二人民医院骨科专家贾延昭介绍，脊柱、髋部、腕部、肩部、骨盆、耻骨等都是易发部位。

老年人发生骨折的部位，最常见的在脊柱，尤其从胸椎到腰椎的部分，会发生脊柱压缩骨折。老年人骨折发生率第二高的部位在髋部，容易发生股骨颈骨折。腕部是老年人骨折发生率第三高的部位，容易发生桡骨远端骨折，比如下雪天，老年人滑倒，手在地上一撑就骨折了。一部分老年人摔倒，

屁股着地，就容易在骨盆、耻骨、坐骨部位发生骨折。另外还有肩部、肱骨近端，即上臂靠近肩关节的部位。

对于冬季老人易摔伤导致骨折的情况，贾延昭给出这点建议：

1、穿着上要轻软舒适，像防寒内衣、羽绒等保暖性好、质地又轻软的衣物都是不错的选择，切忌穿厚重臃肿的衣服，以提高行动的灵活性。

2、行走时要注意地面环境安全，浴室要安装扶手，地板使用防滑装置；外出时可使用手杖，遇雨雪天气时不要外出，减

少跌倒的风险。

3、烟酒均可影响钙质吸收，应少抽烟少喝酒，多食奶制品、豆制品等含钙食物，平衡饮食，以延缓衰老过程。

4、不要老是在家里，要经常到户外进行适度的锻炼，多晒太阳和运动是一种很好的补钙方法，温暖的阳光可促进体内维生素D的合成，缓解钙流失，增强骨质。

5、老人一旦摔倒，家人应检查其有无损伤，若发现疼痛剧烈，肿胀明显，关节畸形时，要迅速送到医院检查和治疗。

(任天瑜)

德州市人民医院
获评市级无烟单位

近日，德州市爱国卫生运动委员会办公室印发《关于命名德州市无烟单位的通知》，德州市人民医院被命名为市级无烟单位。

德州市人民医院无烟单位创建工作自2019年5月启动以来，受到医院高度重视，先后成立了医院控烟领导小组，制定了控烟工作管理制度和创建无烟单位工作方案，由公共卫生科牵头，联合宣传科、保卫科、总务科、病房管理科、门诊部等科室，通力协作，积极配合，顺利推进。通过成立戒烟门诊、设立室外吸烟区、加强控烟巡查、开展控烟宣传活动、张贴禁烟标识、设置控烟宣传栏、发放控烟宣传材料、全面清理院内烟头等措施，确保无烟单位创建工作落到实处，取得实效。

经过单位自建、创建申报、单位初评等环节，2020年12月底德州市卫生健康委员会、德州市教育和体育局、德州市文明办三部门联合对德州市人民医院无烟单位创建工作进行了评审验收，从无烟环境布置、控烟劝阻、控烟宣传教育等八个方面进行了检查并详细审阅了档案材料。检查结束后，检查组对该院控烟工作予以了高度评价。

控烟管理对于医院这样一个人群密集、流动性大且情况复杂的环境来说是一项不小的挑战，通过本次“无烟单位”创建活动的开展，目前医院吸烟人员和数量明显减少。医院将继续巩固控烟工作成果，为患者提供一个清新、整洁的无烟就诊环境。 (高洁)

德州市立医院
全天开展核酸检测

为进一步做好新冠肺炎疫情常态化防控工作，满足社会化新冠病毒检测需求，德州市立医院面向社会开展新型冠状病毒(2019-nCoV)核酸检测服务。

1、检测形式：无需电话预约，直接到院检测即可。

2、样本采集时间：周一至周日上午8:00-10:50,14:00-16:00。

3、样本采集地点：门诊楼西侧核酸标本采集室。

4、当天出报告。

可关注微信公众号“德州市立医院服务号”查询报告，如需纸质报告需到医院大厅刷卡打印。市民需携带个人身份证前往检测。

5、咨询电话：0534-2638040、2638026(8:00-11:30,14:00-17:30)

检测提示：

- 被检测者请自觉配合医院筛查程序，主动出具健康码并测量体温、消毒。
- 被检测者要做好个人防护，全程佩戴口罩，注意做好手卫生，保持1米以上距离，避免交谈，避免人员聚集。
- 检测遵循自愿自费原则，检测费用由个人承担。
- 核酸检测标本采集前2小时请勿进食水；采样前30分钟请勿吸烟、喝酒等。
- 标本采集后至检测结果报告出具前，暂时不要外出，避免与公众接触。
- 有发热和或呼吸道症状请到发热门诊就诊、取样。

(张潇然)