



成功自主完成全腹腔镜下胰十二指肠切除

记者 陈红云

通讯员 申伟红 朱魏 肖肖画

本报讯 近期,邵阳学院附属第二医院肝胆外科团队成功自主完成了一例全腹腔镜下胰十二指肠切除术(LPD),标志该院肝胆外科微创手术水平的又一次提升、突破。

陈先生,今年39岁,因发现皮肤、巩膜黄染、尿黄入住邵阳学院附属第二医院肝胆外科。入院后,肝胆外科医生立即给他完善相关检查,在完善相关检查后,提示肝功能直接胆红素明显升高、胆总管十二指肠壁异常结节、十二指肠乳头占位。胃镜下活检报告为:粘膜组织呈慢性炎症,部分腺上皮呈腺瘤样增生伴高级别上皮瘤变。诊断为:梗阻性黄疸、十二指肠乳头肿瘤。

医院肝胆外科团队及院内MDT缜密讨论和评估后,决定为陈先生实施“全腹腔镜下胰十二指肠切除手术(LPD)”。

经过术前充分准备,5月20日,该院副院长肖体君到手术室指导,由肝胆外科主任莫军主刀、欧阳林副主任医师、范轲炜副主任医师协助。在麻醉科及手术团队默契配合下,手术团队精细操作、密切配合,顺利完成手术,术中出血量不到200毫升。患者术后康复顺利,各项指标逐渐恢复正常,继续康复治疗后可出院。

为了尽可能地减少术后并发症,肝胆外科护理团队实施围手术期快速康复理念,做到了规范护理质量安全,精准科学而不冒进,大大减少了患者的痛苦,得到了患者及家属的一致认可。

此次全腹腔镜下胰十二指肠切除术的成功实施,标志着邵阳学院附属第二医院肝胆外科在科室诊疗技术能力提升方面取得了突破性进展,也充分展现了医院肝胆外科作为市级重点专科的雄厚技术实力。

“我们肝胆外科团队将以此次复杂高难度手术的成功实施为新起点,持续在学科建设、诊疗技术提升、人才培养方面精益求精,再攀高峰,以实际行动为邵阳群众健康安全保驾护航。”肝胆外科主任莫军表示。

吃盐多 伤血管

杨进刚

日前,一项由瑞典学者进行的研究发现,不管有没有高血压,吃盐多都容易让血管发生动脉粥样硬化。

研究分析了10778名平均年龄为58岁的成年人,均接受了冠脉CT检查。分析发现,吃盐越多,颈部动脉与冠脉粥样硬化进展也较快。尿钠排泄量每增加1000mg,颈动脉斑块、冠脉钙化积分和冠脉狭窄的严重程度分别增加3%、4%和4%。在血压低于140/90mmHg或无心血管病人中进行的分析结

果也是如此。

研究者表示,这提示吃盐多损害血管,甚至出现在患高血压之前。研究结果也再次加强了世界卫生组织和其他学术组织的推荐,即限制食盐到每日5g以内。对于有高血压和心血管病者,尤其要限盐。

对中国人而言,吃盐更需要重视,国人盐摄入量12g/天。替代食盐也是个办法。如果每个家庭将普通盐更换为低钠盐,所有餐馆、食堂和食品企业也都使用低钠盐,那么全中国就将减少10%以上的死亡。



洞口县人民医院针对病人需求,积极开展志愿者服务活动,做到“病有所需,我有所应”。图为5月30日,该院共产党员志愿者张玉缘在指导患者利用手机在网上挂号交费。 通讯员 王道清 摄

还在考前“大补”? 父母后勤保障要“避雷”

韩荣

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时,不少家长可能会因过度紧张孩子而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会影响到孩子的身体健康。

错误做法一:迷信保健品并让孩子大量服用

高考在即,很多考生家长会选择为孩子购买补脑、安神类保健品,为孩子考试助力。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤表示,考生家长千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。“只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。”闫丹凤说。

科技日报记者在不少购物平台上发现,一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”的保健品十分热销。湖北武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为,热销的补脑类产品,对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入量,它产生毒副作用的可能性会增加,至少会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致考试时发挥失常。

错误做法二:烹制新奇食材,大鱼大肉补充营养

考前,不少家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。但闫丹凤指出,一般考试前一周不要随意改变考生平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不

要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释,一方面因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、胃肠不适等问题,也可能破坏孩子身体原有的平衡,反而可能对身体造成不利影响。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示,大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒,学生考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

“贪吃冷饮有可能会造成胃肠消化吸收功能紊乱。而煎炸食品会加重消化负担,导致大脑的供血相应减少,从而影响到大脑的工作效率。”闫丹凤说。

她建议,可以在三餐之间让孩子吃些水果,如西瓜、香蕉等,尤其是香蕉具有稳定情绪的功能。考试阶段,孩子的大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。家长可以适当给孩子增加蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等的摄入。

错误做法三:给孩子买含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎烈日,长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫,不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,尽管咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。同时,并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、

丙氨酸有提高身体机能的效果。此外,考试期间考生也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料,因为甜饮料、咖啡因会使人尿频,影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎夏夏季,学习强度大,容易出汗。因此提醒家长,要保证考生每天1500至2000毫升的水分摄入量。”李改智解释,充足的水分才能确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。她建议,考生在备考和考试时最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

错误做法四:让考生服用助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用药品助眠。

对此,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿表示,除了被医生诊断为睡眠障碍外,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等,反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”刘鹏鸿坦言,若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题,那么家长可以带考生到正规医院睡眠专科就诊,在医生的指导下提前一周或几天服药治疗,但不建议等到高考前一天服用药物,以免出现不良反应影响考试。

同时,湖南省长沙市第三医院神经内科八病室副主任、副主任医师罗星还提醒考生,在调整作息时间时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生可先尝试将睡觉时间提早半小时,如果仍感到无法习惯,可以继续缩短提早的时间,让身体和精神状态慢慢适应新的作息。