



健康专刊



找记者 上壹点

B02

齐鲁晚报
齐鲁壹点

2022年4月12日 星期二

关注健康生活

□□
编辑:
徐秋良

德州市中医院

关节镜手术助篮球少年重返赛场

今年19岁的小北喜欢打篮球,为了参加大学校队的选拔,他几乎每天都泡在篮球场上,可就在今年初校队选拔之前,小北的膝盖因为一次碰撞受了伤。打篮球难免磕磕碰碰,但小北的伤势却一直不见好转。随后,小北去学校附近的医院进行检查,结果显示半月板轻度损伤,医生建议多休息,3个月内避免剧烈运动。

经过3个多月的治疗和休养,小北还是无法进行篮球训练,于是父母带他来到德州市中医院骨伤二科进行检查,入院后,骨伤二科主治医师杨寿涛认真研究了小北的病情,为其做了

相关查体。为了弄清小北膝盖的具体损伤程度,杨寿涛建议小北通过关节镜进行探查。

杨寿涛介绍,关节镜具有诊断和治疗的双重作用。关节镜手术属于微创手术,在关节损伤方面应用广泛,与传统手术相比,关节镜手术具有安全性高、并发症少、创伤小、恢复快等特点。此外,传统手术根据不同类型切口大小不同,影响美观,而关节镜手术切口仅0.5厘米,术后几乎无疤痕。

“检查发现他的半月板仍处于撕裂状态,必须进行修复才能保证运动生涯。”杨寿涛在征得小北及其家人的同意后,为其做

了关节镜下半月板缝合术。经过一个小时的手术,小北顺利返回病房,一周后便出院了,修养一段时间便可重返球场。

“关节镜手术恢复快、住院时间短,一般术后一周内均可出院。”杨寿涛表示,随着内镜技术在我国的普及,关节镜手术已成为骨关节外科常规的诊疗手段。在全身各系统的内镜中,关节镜功能最全面,应用最广泛,已经成为标准的诊断方法和治疗技术,充分体现了现代骨科微创化的发展趋势,特别是在临床应用方面,传统手术正逐渐被取代。
(刘珊珊)

德州市妇幼保健院

春季“生长贴” 助孩子长高高

春天是人体新陈代谢旺盛,血液循环加速,生长激素分泌增多的季节。研究发现每年3—5月天气转暖,是儿童、少年的加速生长期,平均长高1.37cm,明显高于其他季节,可以说,春季3—5月是孩子生长发育的“黄金季节”。为此,德州市妇幼保健院儿科推出小儿“生长贴”,助力孩子长高。

“生长贴”适应人群:1、身高偏矮,生长发育迟缓;2、体重偏轻,食欲不佳、厌食、疳积、营养不良等;3、体质较差,容易发烧、感冒、小儿夜啼、遗尿等;4、适合年龄2—14岁。生长贴起到助长作用,如果骨骼闭合,已经不长个了,效果就不明显了。如不确定骨骼是否闭合,建议先到儿科做相关检查。

贴敷时间:3月1日至5月31日,每周一、三、五、日全天,每周二、四、六上午(上午8:00—12:00,下午14:00—18:00)。每周一次,连续6次为一疗程。

贴敷时长:学龄前2—4小时,学龄后6—8小时。

贴敷地点:门诊楼二楼中西医结合儿科门诊。

预约方式:关注“德州市妇女儿童医院”公众号,依次点击“就医服务”—“预约挂号”—“儿科”—“中西医结合儿科门诊”。

注意事项:

1、患有严重皮肤过敏、严重先天性心脏病等器质性疾病患儿不适合贴敷。若孩子在发热、急性疾病、慢性疾病发作期需要推迟贴敷;

2、贴敷前要清洁皮肤。小儿皮肤娇嫩,应注意观察皮肤有无发红或破溃等情况;

3、如有皮肤瘙痒、灼热等情况,可提前将膏药取下,不可抓挠;

4、贴敷处出现小水泡,可自行涂抹湿润烫伤膏治疗,若水泡较大者及时到医院处理,严禁自行处理,以防感染,伤口未愈者,严禁自行处理;

5、贴敷当天禁止游泳,禁食生冷、海鲜、辛辣等刺激性食物;

6、贴敷期间平衡饮食,保持充足睡眠,尽量在晚上9点前睡觉,7点后起床,多做伸展性运动,如跳绳、投篮、游泳、打羽毛球等;

7、家长要树立正确观念,基因遗传是决定身高的一个重要因素,70%来源于父母,我们能做到的是干预后天30%的部分,做到发育最大化。
(孙星)



还没接种疫苗的老人,如何对抗新冠病毒?

目前,接种新冠病毒疫苗还是预防感染后发生重症和死亡最好的一项措施,并且接种疫苗比其他措施更简单易行。对于一些因特殊情况不能接种或者暂时不能接种新冠病毒疫苗的老年人,可以采取以下防护措施。

第一,在疫情期间或有疫情的时候,老年人尽量不要去人群密集场所,减少与陌生人或外来人的接触。

第二,假如去室内的公共场所,或者乘坐公共交通工具,或者与陌生人接触时,一定要戴好口罩。

第三,保持手卫生,包括勤

洗手,或者用消毒剂做好手卫生。如果手上沾染了病毒,然后摸了口、鼻或者眼睛,很容易感染,所以做好手卫生非常关键。

第四,如果有条件,建议每天开窗通风,保持空气的流动清新。

第五,要保护好老年人,老年人周围的人,做好个人的防护也非常 important,尤其是家人和其他接触老年人的人要接种新冠病毒疫苗。

第六,如果你的健康码、行程码发生异常,建议不要再去接触老年人,一旦感染新冠病毒,传染给老年人,风险是非常大的。

山东大学齐鲁医院德州医院

神经外科专家江玉泉每周四上午坐诊

4月11日,山东大学齐鲁医院德州医院发布最新专家坐诊信息,神经外科知名专家江玉泉教授每周四上午坐诊。

江玉泉,医学博士、主任医师、教授、硕士研究生导师。山东大学齐鲁神经外科副主任、外科教研室副主任。从事神经外科专业工作30余年,擅长神经脊柱、颅内肿瘤、脑外伤、脑血管病及先天性神经系统疾病的诊断和治疗,是在山东省最早开展脊柱内固定的神经外科医生。率先在齐鲁医院成立神经脊柱专业组,近些年来重点致力于颈椎病及腰椎管狭窄及椎管内肿瘤的微创治疗,积极推动山东省神经脊

柱外科的发展与推广!

主要社会兼职:中华医学社会神经外科分会脊髓脊柱专业组委员,中国医疗保健国际交流促进会神经外科分会委员,中国医师协会神经脊柱专业委员会委员,中国老年学会心脑血管专业委员,蛇牌学院讲师,山东省医学会及医师协会神经外科专业委员会委员,山东省医学会神经脊柱专业组组长,山东省医师协会神经脊柱脊髓专业委员会副主任委员,山东省疼痛医学会神经脊柱专业委员会主任委员,山东省抗癌协会神经肿瘤专业委员会副主任委员。

微信预约:关注“山东大学齐鲁医院德州医院”微信公众号,在菜单栏点击“就医指南”—“预约挂号”,然后选择科室及专家。

预约电话:0534—2637777
2637108
(徐良)



扫码查看更多知名专家坐诊信息

德州市第二人民医院

介入无痛胃造瘘术解决患者进食难题

69岁的张先生患有肺癌,已侵犯食管,伴有咯血症状且进食困难。在当地医院做了鼻饲管置入术后,出现了刺激性咳嗽症状,而且咯血加重,这让张先生痛苦不已。怀着惴惴不安的心情,张先生和家人一起来到了德州市第二人民医院介入诊疗科就诊。

考虑到张先生病情复杂,介入诊疗科主治医师耿敬才接诊后为其安排了医院肿瘤多学科诊疗

(MDT)服务。经过专家们会诊,认为应去除鼻饲管,改用食管支架或通过胃造瘘手术改善患者营养状况。同时,考虑到张先生肺癌侵犯食管范围较大,且存在咯血、肺不张、心包积液、频发房颤等问题,全麻下手术风险较大。介入诊疗科开展的局麻下胃造瘘手术风险小、维护方便,更有助于改善张先生术后生活质量。经与张先生及家人协商,一致同意为张先生开展CT引

导下局麻无痛胃造瘘手术。

CT定位、精确穿刺、固定胃壁、置入造瘘套管、调整深度……手术仅用10分钟便告成功,且术中无出血,患者也未感到明显不适。术后第二天张先生便停止肠外营养,进行管饲,张先生一家对治疗效果十分满意。

耿敬才介绍,局麻无痛胃造瘘术主要针对经口摄食障碍的患者。介入诊疗科开展的局麻下无

痛胃造瘘手术,适应症广泛,体质差、存在全麻禁忌症的患者均可实施。局麻下胃造瘘手术不仅解决了传统外科胃造瘘手术创伤大、持续时间长等问题,同时摆脱了经鼻饲营养单一、对日常生活影响较大等不良因素,是一种风险小、费用低、并发症发生率低、护理简单的介入微创手术,患者可自行更换造瘘管,可更好地改善患者术后生活质量。
(张月华)