



云南省第一人民医院
THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF YUNNAN PROVINCE

医技前沿



省一院引进微创新技术 2个小孔完成 心脏瓣膜手术

云南省第一人民医院心脏大血管外科一直致力于为患者寻找和提供更为微创的治疗方案,在微创的道路上持续关注国内外最先进的技术,学习、引进、实践。近日,在国内腔镜心脏外科的龙头——广东省心血管病研究所郭惠明专家团队的鼎力支持下,成功完成3例“双孔法完全电视胸腔镜下心脏瓣膜手术”,目前3名患者均顺利康复中。

省一院心脏大血管外科主任医师李洪荣表示,传统心脏直视手术需要锯开胸骨、术中反复牵拉挤压心脏以及心脏停跳和体外循环打击等,这些因素一直是所有外科手术中创伤最大、风险最高、患者痛苦最明显的手术。相较传统开胸手术,“胸腔镜心脏手术”具有切口小、创伤小,心肌保护好、失血极少、康复快的显著优势。

这3例手术包括二尖瓣成形、二尖瓣置换和三尖瓣成形,该手术方式仅需在患者右侧胸壁开2个切口,其中主切口4厘米,孺孔1.5厘米,不撑开肋间,不损伤骨性胸廓,不影响3位女性患者的乳腺形态和功能,并且3例患者术中均未输血。

本报记者 王劲松

小甜甜注意了 一口糖从上到下毁全身

省一院营养专家:揪出食品中的“隐身糖”

关于“糖”与甜食的危害,国家都看不下去了,要减少孩子的糖摄入!近日,国家卫健委发布了《健康口腔行动方案(2019—2025年)》的通知。方案中指出,将开展“减糖”专项行动,中小学校及托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。“儿童、青少年肥胖的第一危险因素就是糖、含糖饮料。”今天,云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安就来帮助大家揪出意想不到的“隐身糖”。

高糖饮食危害很多

洪晶安说,近十年来,慢性病发病不断增高,人们发现,糖与肥胖和慢性病直接相关。

世界卫生组织调查了23个国家人口的死亡原因,得出结论:长期嗜高糖食物的人,平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年,并提出了“戒糖”的口号。

从增加近视、损伤牙齿、增肥变胖、促糖尿病、促肾结石、促痛风、增加心脏病和多种癌症的风险,高糖饮食的危害很多,从上到下毁全身!

每天50克糖是最高限量

世界卫生组织强烈推荐人们终身限制“游离糖”的摄入量。无论成年人还是儿童,都建议把“游离糖”的摄入量限制在每天总能量摄入的10%以下,最好能进一步限制在5%以下。

洪晶安说,对于轻体力活动的成

年女性来说,每天的总能量(热量)摄入推荐值是1800千卡,10%的总能量就是180千卡,相当于45克糖。如果要把这些糖的量再限制到一半,就是22.5克。

《中国居民膳食指南》提出的建议是:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。

哪些糖是“游离糖”

洪晶安说,人工添加剂带甜味的都属于“游离糖”,包括制造食品时加入的蔗糖(白糖、冰糖、红糖)、葡萄糖和果糖等,还有食品工业中常用的淀粉糖浆、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等甜味的淀粉水解产品。

不属“游离糖”的糖:谷薯类中的糖、水果中的果糖、牛奶中的乳糖。

人类摄入的食品中大部分糖是由谷薯类产生的,一点不吃“游离糖”也不会影响身体健康。

揪出食品中的“隐身糖”

45克糖一旦隐身在食品中,就会显得太少。洪晶安说,生活中,要把每天吃糖的量控制在一日热量的5%以内,是件相当难的事情。

●含糖饮料:日常尽量不喝各种甜饮料。偶尔一次聚会也就罢了,不要主动去喝。

●果汁:控制在1杯以内,最好直接吃水果。

●乳酸菌饮料:限量饮用,认真阅读食品标签上的碳水化合物含量一项。

●蜂蜜:蜂蜜中含糖量通常在75%以上,需要严格限量。

●烹饪调味里的糖:焙烤食品和面点一向都是糖的大户,少吃为宜。

●日常家庭调味:尽量不要养成加糖的习惯。稍不小心,吃进糖的数量十分可观。

本报记者 王劲松

宝宝反复肚子疼 当心“它”在作祟

省中医院儿科专家:中医防治肠系膜淋巴结炎有办法



云南省中医医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

近段时间,云南省中医医院儿科门诊来了许多腹痛的小病人,他们多数伴有鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、发热等呼吸道感染症状,当医生经过诊查给出“肠系膜淋巴结炎”的诊断后,宝爸宝妈们一头雾水。什么是肠系膜淋巴结炎?这种病引起的肚子痛严重不严重?如何预防治疗该病?今天就让省中医院儿科明溪医生来和大家聊一聊。

肠系膜淋巴结炎怎么引起的?

西医认为一般由病毒感染引起,如柯萨奇病、EB病毒、腺病毒等,少数由细菌感染、寄生虫等引起。小儿肠系膜淋巴结广泛分布在回肠末端及回盲部,宝宝食入食物后,肠内容物在回肠末端停留时间较长,导致肠内细菌、病毒及其产生的各种毒素吸收至此淋巴结,从而引起肠系膜淋巴结炎。

中医认为本病病因很多,因于寒凝气滞者居多。首先,小儿脏腑娇嫩,机体免疫功能尚未发育完全,常因调护不当、衣被单薄,风寒之邪侵入,结于腹部。同时,小儿本身脾常不足,加之小儿饮食不知自节,多贪凉饮冷,过食生冷瓜果,肠胃受冷,从而导致食郁于胃肠,寒凝气滞,气机不畅,不通则痛,导致腹痛。

肠系膜淋巴结炎有哪些表现?

患儿近半个月存在急性上呼吸道

感染或胃肠道病史,或在呼吸道感染病程中,临床表现为发热、咽痛、咳嗽等症状;

阵发性或持续性腹痛,病位在脐周或者右下腹;

腹部超声可见多个肿大淋巴结;

全身其他疾病引起的腹痛或由于消化系统器质性病变引起的腹痛除外;

腹腔淋巴结超声可见淋巴结中的血流信号较前明显增多;纵径>1cm,横径>0.5 cm,纵横比例≥2cm;肿大的淋巴结呈串珠样或簇状排列。

中医如何防治肠系膜淋巴结炎?

(一)服中药,调免疫。

本病多以感受寒邪,伤食,或者脏腑虚寒为重要病因。因此,治法多以温散寒邪、消食导滞、温中补虚或者活血法瘀等为主,使气机宣通,血脉流畅,则“通则不痛”而达到止痛目的。

(二)外治法,止痛快。

中药穴位贴敷:云南省中医医院儿科的“消癥止痛散”、“调脾散”就是常用的穴位贴敷药物。治疗时,医生将中药穴位贴敷与内服汤药结合使用,辨寒热虚实组方并随症加减,常常效验。治疗时,将中药与其他介质调和成膏,贴于特定穴位,有调畅气机、行气通络止痛之功。

艾灸温中止痛:灸法有温热作用,常用蒜、盐、附子、中药膏剂等作为介质,将艾灸作用于神阙穴、足三里穴进行治疗,达到散寒祛湿、温通经络、消食导滞、通调腑气而治愈疾病的目的。

(三)小儿推拿,效果亦佳。

推拿能干扰疼痛,通过舒缓情绪来达到镇痛的目的,小儿推拿在临床中易被患儿接受,且具有较好的缓解疼痛作用。儿科医生利用推拿手法点揉、按揉中脘、天枢、脾俞、胃俞和大肠俞、摩腹、捏脊等取得满意疗效。

本报记者 闵婕

昆明市第一人民医院甘美医院 通过中国胸痛中心认证 急性心梗患者救治 成功率大大提高

4月11日,昆明市第一人民医院甘美医院通过了中国胸痛中心认证工作委员会胸痛中心总部的“中国胸痛中心”认证,成为昆明市首家通过的大型三甲医院。

胸痛中心是具有先进的管理理念和科学的诊疗流程的多学科协作模式,对急性胸痛为主的急危重症患者提供快速诊疗通道,规范化诊疗流程,能够提高医院综合救治水平。

9个多月来,该院全面投入中国胸痛中心的建设,完善和建立了时钟及数据库的管理,导管室24小时备用,胸痛患者先救治后收费等一系列流程,并形成了常态化运行体系。从院内的等待患者救治转变为建立基层网络医院转诊体系,大大提高胸痛救治能力。

该院经过胸痛中心的建设,胸痛患者心肌钙蛋白从抽血到获取报告时间从77分钟降至10分钟,这对于急性心肌梗死患者确诊非常关键。患者进医院大门直至堵塞血管的开通时间,从114分钟降至37分钟,整整缩短了77分钟,大大提高了急性心梗患者救治成功率并降低患者死亡率。

本报记者 赵维