



误吞鱼刺 硬咽饭团扎到主动脉

误吞鱼刺之后,不少人会习惯性地吞饭团企图解决问题。殊不知,这种做法不但解决不了问题,还可能暗藏危机! 68岁的梁婆婆(化名)就因此差点出了事!



误吞鱼刺,紧急手术成功“拆弹”

梁婆婆吃鱼时不小心吞下鱼刺,出现胸骨后疼痛。她怀疑是鱼刺卡在食道,于是多次吞饭团,企图将鱼刺吞下肚。但吞完饭团后,胸骨后的疼痛症状不但没有缓解,反而加重了。在家人的敦促下,梁婆婆到附近的医院就诊。医生为她做胸部CT检查,发现鱼刺卡在食管中段,怀疑已刺穿食管管壁、

靠近胸主动脉!

鱼刺卡在这个位置,很棘手,婆婆家附近的医院医疗技术有限,于是,匆匆来到广州医科大学附属第二医院(简称“广医二院”)耳鼻喉科就医。为了进一步明确鱼刺的位置,搞清楚它与大血管之间的关系,该科医师立即联系放射科为婆婆做胸部CT平扫+增强检查。值班医师阅片发现,鱼刺已穿破婆婆的食管壁,扎到胸主动脉!

据广医二院耳鼻喉科主任翟锦明介绍,主动脉是人体经心脏发出的最粗大的血管,如果鱼刺不能及时、安全地取出,一方面会导致食管、主动脉破口感染,另一方面,如果主动脉破裂,可致大出血,情况十分危急!

广医二院耳鼻喉科、微创介入科、心胸外科、消化内科、麻醉科等相关科室的医护人员放弃国庆假期休息时间,迅速集合,开展多学科会诊,商讨救治方案。

多学科团队认为,如果采用传统内镜手术或开胸手术取异物,风险极大,于是决定采用主动脉腔内隔绝术,通过阿婆的股动脉将主动脉覆膜支架系统送入其体内,配合内镜下取出鱼刺。

随后,梁婆婆在全麻下接受手术。广医二院微创介入科医生先将主动脉支架预先植入到位,接着,消化内科医生在内镜下找到鱼刺并将它夹住。接下来拔刺的步骤极为关键。因为一旦鱼刺拔出后,主动脉破口封堵不及时,有可能导致大出血。所以,拔出鱼刺和封堵支架的操作必须无缝衔接。

手术团队密切配合,消化内科医生夹住鱼刺将其拔出,微创介入科医生

上释放支架将主动脉破口封堵住。一拔一封,只用了5秒钟!两个关键的手术步骤无缝衔接,大大地减少了术中的出血量。

历时1小时,手术顺利完成。在多学科保驾护航下,手术团队成功帮阿婆“拆弹”,取出长达3厘米的鱼刺。

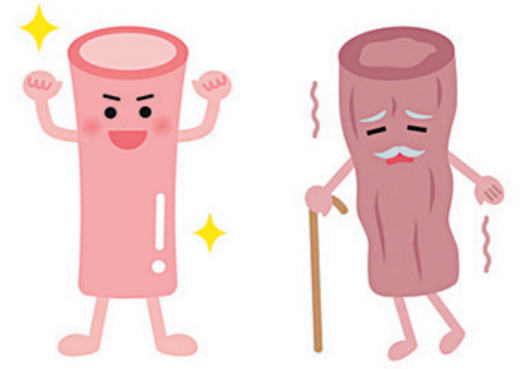
提醒:鱼刺虽小,处理不当也危险

广医二院耳鼻喉科专家提醒,食管异物在临床上很常见,容易发生各种并发症。当异物(尤其是尖锐的鱼刺)刺破食管壁,刺到主动脉,甚至扎入胸主动脉腔内,如果处理不当、不及时,可能大出血,十分危险。

那么,遇到鱼刺、骨头卡喉,该怎么处理呢?不少人可能会像梁婆婆那样吞饭团,或者是吞馒头、喝醋等,希望将鱼刺“带”下去。专家指出,这些“土法”都是错误的,一旦处理不当,不仅增加了取出异物的难度,甚至更易划伤食道和血管,可导致感染、出血等严重后果。所以,如果误吞了鱼刺、骨头等,建议还是第一时间上医院尽快将其取出为宜。

据《广州日报》

常做6件事 血管更年轻



血管作为人体营养输送的重要管道,连起来约有10万公里。一旦出现病变,会诱发各种疾病,严重时甚至会导致生命。

大同现代医院五洲心血管病医院张民成大夫提醒,牢记6件事,让血管老化慢一些。

早睡早起不熬夜

熬夜等不规律作息是年轻人血管的大敌,会使多种腺体分泌过剩或不足,导致激素水平失调,引起器官功能的局部亢奋或萎靡,造成血管收缩异常,血压升高。

建议:每天23点之前入睡,每天保证8小时的睡眠。

少吃煎炸食物

饮食太油腻,会导致血液内胆固醇、三酯甘油等脂质浓度大幅提升,这些物质沉积在血管壁上容易堵塞血管。

建议:少吃煎、炸食物,炒菜时少放食用油,烹饪多用蒸煮代替煎炸。

戒烟

吸烟及二手烟,都会让烟草中的尼古丁进入身体,最终导致血管壁弹性纤维和胶原纤维退变,血管变脆变硬。

少吃盐和糖

食盐过量易升高血压,降低血管弹性,增加动脉硬化风险,建议每天摄入食盐不超过5克。

长期吃糖过量可使胰岛素分泌过多,加重胰岛细胞负担,导致胰岛素抵抗,使血管内皮受损,血管变脆,诱发动脉硬化。

每周打球或游泳

运动不足,心脏泵血机能弱化,血液流速减慢,多余的脂肪、胆固醇等更容易沉积在体内,影响血管内皮功能和抗氧化作用,血管弹性减弱。

《英国体育医学杂志》刊登的一项国际研究称,在保护心血管方面,乒乓球、网球和羽毛球等挥拍类运动名列第一,其次是游泳,第三是其他有氧运动。

建议:每次运动45分钟~60分钟,每周锻炼3天~5天。

保持心情愉悦

不良情绪可激活神经内分泌和血小板活性,引起皮损伤,引起血管痉挛,增加血栓风险。

突然爆发的情绪容易引发急性心脑血管事件。保持心情愉悦、遇事淡然处之,也是对心血管的一种保护。(武珍珍)

市五医院完成内镜下巨大结肠肿瘤切除术



近年,我国消化道恶性肿瘤高发,其中胃癌、食管癌和结肠癌在我国恶性肿瘤发病率、死亡率排名位居前列,且处于逐年上升的态势,成为威胁民众健康和生命的重要疾患。究其原因主要包括:饮食不健康、生活方式不规律、环境污染、精神心理不健康等因素。

大量研究和实践显示,通过胃肠镜筛查和早诊早治,可显著降低消化道恶性肿瘤的死亡率。殊不知在肿瘤病情恶化过程中,大部分消化道肿瘤发展是漫长的。尽管早期并无特异性症状,然而如果此时能筛查出来并积极采取内镜下微创治疗,临床治愈率可达到95%以上,疗效好,创伤小,费用少,不破坏胃肠正常结构和功能。但是出现了明

显症状才去就医,通常已进展到疾患的中晚期,治疗费用高昂且疗效差,5年生存率不足10%。这大大体现了早癌筛查的重要意义。

目前,消化道肿瘤的发生已经呈现出年轻化,很多人的健康意识也大大增强,人们对胃肠镜检查消化道也比之前更为重视。

前不久,大同市第五人民医院消化一病区成功完成了一例内镜下巨大结肠肿瘤切除术。

患者系老年男性,间断便血2月余,既往有高血压、冠心病史多年。慕名到该院就诊,经过电子结肠镜提示:横结肠近肝曲可见一亚蒂不规则息肉样隆起,大小约8.0cmx9.5cm,1ps型,表面微结构JENT分型:2A型。经内镜精查

考虑结肠早癌,病变局限于黏膜层,无深层黏膜下侵犯。

经过详细的术前讨论,考虑到目前可选择内镜下切除和外科手术两种方式。内镜下切除创伤小、恢复快,但瘤体巨大,术后出现大出血、肠穿孔等并发症率明显升高。充分告知患者及家属病情及手术风险,患者家人积极要求内镜下微创治疗。最终运用内镜下黏膜切除术。

整个手术过程顺利,肿瘤完整切除取出送检,残端以11枚钛夹封闭创面。术后病理回报:低级别上皮内瘤变,局灶高级别上皮内瘤变(管状-绒毛状腺瘤III级),基底切缘未见肿瘤细胞。手术后患者状态良好,很快恢复了饮食。(市五医院)



正确应对压力 做“更好的自己”

孤独、焦虑、抑郁似乎已经成为了现代人的常态。对于隐藏在身边的负面情绪,我们应该如何调整心态,更好地面对生活呢?

许多人都有动力去改变自己、克服困难、提高幸福感。然而,忙碌的生活中越来越多的信息和外部压力,让我们没有时间自我反思,并将意图转变为行动,但我们对自我完善的欲望并没有减弱。

创造一个“更好的自己”,无论是在健康、工作、人际关系,还是创造性等方面,都可以帮助我们重新定位我们的优势、技能和能力,以实现我们的目标。

“更好的自己”是通过想象并努力实现个人目标。当这些目标与自身需求相一致,且当环境对实现目标有利时,人们更有可能朝着目标努力。

写下个人成长计划:我是谁,我想成为谁,体现为多个具体的、可实现的目标。如果把目标写下来,并定期与朋友分享,更有可能实现目标。

在塑造“更好的自己”的过程中,选择一些你认为现实的、相关的,能坚持一段时间的活动。保持并不意味着不允许偏离,有些情况可能需要改变安排,比如为了帮助朋友而改变健身计划。

一次挫折或一次严峻的挑战可能会阻碍进步。提醒自己,最终的评判者是自己。只要全力以赴,一个“更好的自己”就会成形。

虽然日常生活中包含了不可避免的麻烦、压力和问题,但

这也为我们提供了机会,让我们更纯熟地解决我们的问题,增加幸福感。

缓解压力,我们可以尝试:应对不确定性带来的焦虑,我们想要理解、管理和预测生活中的事件,然而,这几乎是不可能的,这往往会导致焦虑。不要用不健康的方法来应对这种焦虑,例如,用冲动获得的不准确信息来“填空”,而要用好奇心来拥抱不确定性,并对新信息持开放态度。

这个过程将帮助我们学会忍受不确定性,这样就能更好地应对焦虑。与其寻找确定性,不如对通向确定性的过程感到好奇。

为处理你每天的压力设定几个小目标。把目标分解成实际的步骤,按时完成,每周监控进展。

选择一个榜样来解决困难:选择一个有毅力的榜样,并决定自己如何跟随他的脚步。试着找一个和你有类似问题的人,理想情况下,你可以和这个人面对面,或者通过其他方式和他联系,探索他是如何坚持不懈克服挑战的。

培养对大自然的好奇心:大自然具有巨大的治疗潜力。每周至少花一个小时,用来探索大自然。在树林里、公园里、小溪边、院子里尽情探索。可以将自己的印象和感受写下来、画下来或描述出来。(市六医院)



冬季要警惕前列腺疾病的困扰

很多中老年男性朋友都有或轻或重的前列腺疾病,其中,大多数人可能对前列腺增生的认识有些模糊。

良性前列腺增生,又称为前列腺肥大,是老年男性最常见的疾病之一,前列腺增生是指前列腺移行带增生导致泌尿系统梗阻,从而出现的一系列临床表现及病理生理改变。前列腺增生的具体原因尚未完全明确,但是有研究表明,与男性年龄增长、遗传因素、雄性激素水平升高、饮食不健康等因素有一定的关联。

前列腺增生是一种易在秋冬季节加重的疾病,其原因主要是与天气转冷,患者炎症多发季节可诱发前列腺增生出现尿道梗阻症状,前列腺增生症随着年龄增长,其发病率不断升高,已成为泌尿外科常见病之一。该病早期症状表现为尿频、尿急、夜间排尿次数增多。病情进展表现为进行性排尿困难、排尿缓慢、排尿费力、射尿无力,尿线变细或分叉、尿流滴沥、分段排尿,发生急性尿潴留,导致患者膀胱极度膨胀、疼痛、尿意频繁、难以入眠。晚期前列腺增生患者膀胱可能出现代偿性功能衰竭,造成尿失禁。症状严重患者可有尿毒症、膀胱结石、血尿、疝气、痔疮等严重并发症。建议患者一旦出现以上症状及时到医院就诊,早期治疗、排除痛苦。

前列腺增生平时需注意保养

- 1.注意防寒保暖,秋末至初春,天气变化无常,寒冷往往会使病情加重,因此,患者一定要注意防寒保暖,预防感冒和上呼吸道感染等。
- 2.忌食辛辣刺激性食物,此类食物既易导致性器官充血,又会使痔疮、便秘等症状加重,会阴部水肿,压迫尿道,加重排尿困难。
- 3.忌烟酒,过量烟酒可引起局部炎症反应,至前列腺及膀胱颈部充血水肿而诱发尿潴留。
- 4.不可过度憋尿,过度憋尿可造成膀胱过度充盈,长期可致膀胱逼尿肌张力减弱,排尿困难,易诱发急性尿潴留,因此,要做到有尿就排。
- 5.夜间睡前不可过量饮水,过量饮水可致睡后膀胱过度充盈,一是夜尿增多,鼓励大家白天可以多饮水,有利于排尿对尿路的冲洗且预防尿液浓缩结晶形成,夜间睡前适当减少饮水。
- 6.避免过度劳累,性生活要适度,过度劳累及频繁的性生活都会耗伤元气,中气不足会造成排尿无力,容易引起尿潴留。
- 7.避免久坐,久坐会加重痔疮等疾病,又易使会阴部充血,引起排尿困难,经常参加文体活动和锻炼可有助于减轻症状。



出现前列腺症状后要科学的治疗

前列腺增生在临床上有着有一套成熟的治疗方法和体系,目前对于前列腺增生整体科学的治疗理念,主要是包括以下三种方法:

第一、观察等待,也就是前列腺增生特别早期的时候,不需要进行任何药物干预或者手术干预,仅仅需要对它进行一个定期、定时的临床随访就可以,不需要进行药物治疗,也不需要接受一些市场上特别种类繁多的、各种各样的前列腺治疗仪,以及各种各样的完全没有科学道理的疗法。

第二、当前列腺增生确实已经有比较明显的排尿刺激性症状,或者排尿梗阻性症状,而且这样的症状对生活质量已经造成了一定的影响。这

个时候建议进行药物治疗,常用药物主要包括5α-还原酶抑制剂、α受体阻滞剂,以及其他的一些中成药,这样的药品主要是可以控制雄激素向双氢睾酮进行转换,可以控制双氢睾酮对前列腺增生强效的生长刺激效应,同时药物可以舒缓前列腺平滑肌,松弛前列腺对尿道的压迫,从而改善排尿的症状。

第三、主要是手术治疗的方案,当患者的前列腺增生已经进展到并发症阶段,比如有尿潴留、膀胱结石、膀胱憩室、双侧的肾积水、肾功能不全,或者有反复的严重肉眼血尿等一系列问题时,可以考虑及时的接受前列腺的微创手术治疗。(大同市第五人民医院 泌尿外科 李素)