

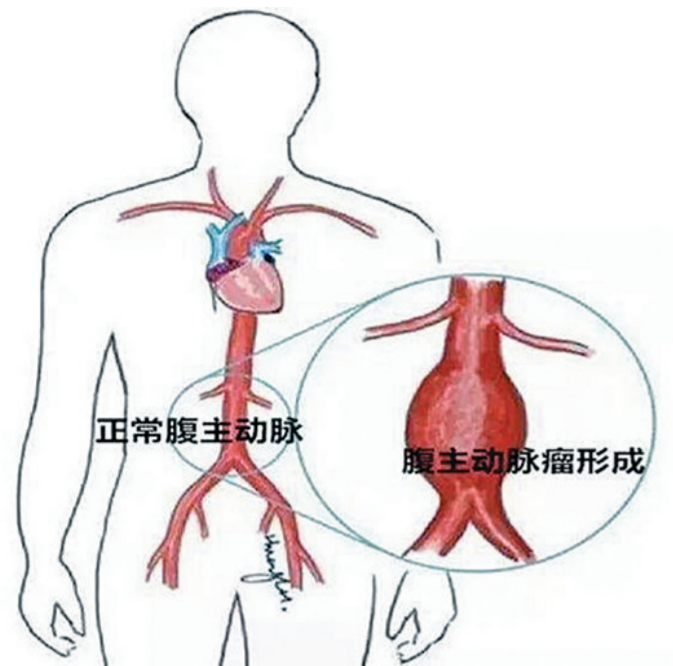


这肿瘤就像“不定时炸弹”

腹主动脉瘤发病隐匿，高危人群应每年定期通过腹主动脉超声排查



多吃这4类食物降糖护心



取石术前做检查 意外发现“不定时炸弹”

65岁的邱伯(化名)前段时间总感觉腰部酸胀,有时还隐隐作痛,体检中通过B超发现有肾结石,老家医生考虑可能是由此引发的腰痛,建议他尽早做取石手术。他到广州医科大学附属第一医院泌尿外科准备接受手术,想不到在术前检查中竟意外发现脐部下方的主动脉血管有异常,仔细查看竟发现隐藏着的一颗“不定时炸弹”——直径超过5厘米的腹主动脉瘤,一旦破裂,后果不堪设想!好在及时发现,医院血管外科专家团队仅用了四十多分钟便顺利帮他施行了腹主动脉支架腔内隔绝术,第二天便康复出院。

原本想做肾结石手术的患者,术前筛查意外发现腹部藏着颗“不定时炸弹”——腹主动脉瘤,一旦破裂,后果不堪设想!幸好及时发现,医院血管外科专家团队仅用了四十多分钟便顺利帮他施行了腹主动脉支架腔内隔绝术,第二天便康复出院。

专家提醒,腹主动脉瘤发病隐匿,建议65岁以上、特别是男性有吸烟史或家族史者,每年定期通过腹主动脉超声进行排查。一旦查出存在腹主动脉扩张,及时到血管外科就诊,按照医嘱定期复查主动脉直径变化以便及早干预。

发病隐匿 一旦破裂致死率很高

“腹主动脉瘤发病过程比较隐匿,破裂前可能没有任何症状,而一旦破裂,致死率可高达80%。”据王海洋介绍,腹主动脉瘤是一种慢性进展性疾病,很多腹主动脉瘤都是在体检或其他检查时发现。多数腹主动脉瘤患者前期没有明显症状,少数患者会有突发性剧烈腹痛、脐部或心窝部有异常搏动感、胃肠道压迫等症状。

目前尚无治疗腹主动脉瘤的有效药物,所以早发现早干预是关键。王海洋提醒,吸烟、衰老、肥胖、高血压、高血脂、家族史等都是腹主动脉瘤的高发人群,建议65岁以上、特别是男性有吸烟史或家族史者,每年应定期进行血管筛查,通过腹主动脉超声便可以排查腹主动脉瘤。一旦查出存在腹主动脉扩张,需要及时到血管外科就诊,按照医嘱定期复查主动脉直径变化。因为随着主动脉的不断扩张,瘤体不断变大,破裂风险

也会逐渐增加,王海洋建议,如果直径小于4厘米,每一年进行一次彩超检查;直径4厘米~5厘米,每半年至一年做一次彩超或CT血管造影检查;倘若瘤体超过5厘米或增长速度过快,或是有症状的,则需要尽早治疗,以避免因瘤体破裂而产生的风险。

无须剖腹“除瘤” 介入手术就能“拆弹”

“主动脉瘤是只要保证不破裂,完全可以与人和平相处。”王海洋说,目前腹主动脉支架腔内隔绝术已成为常规手术。介入技术可以避免开腹手术带来的大创伤及并发症,通过将血流“改道”,让动脉瘤不受高压血运的影响而被“引爆”。术后,随着时间的推移,动脉瘤也会逐渐萎缩,即使不会完全消失,也不再对生命造成威胁。他表示,相较于传统开刀手术,介入手术微创恢复快,术中出血量少,高龄患者或合并严重心肺功能不全等高危因素的患者也能耐受。 据《广州日报》

糖尿病患者要想长寿,心血管疾病不可不防。因为得了糖尿病,发生心血管疾病的风险增加2~4倍,其中动脉粥样硬化性心血管疾病是2型糖尿病患者致死和致残的主要原因。

为了预防动脉粥样硬化性心血管疾病,《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》建议:糖尿病患者要积极筛查和治疗心血管疾病危险因素,如血糖、血压、血脂、体重等,优先选择对心血管有保护作用的降糖药物。

除了药物,合理的饮食不仅可以帮你控制好血糖,还有保护心血管的作用,尤其是以下4类食物。

大同五洲心血管病医院张民成大夫建议,常吃这4类食物,降糖护心。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜富含镁,摄入充足的绿叶蔬菜,可以帮助预防高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病。绿叶蔬菜中富含膳食纤维,进餐前先吃绿叶蔬菜,有助于稳定餐后血糖。

常见的绿叶蔬菜包括:菠菜、生菜、油菜、小白菜、木耳菜、菜心、韭菜、油麦菜、苋菜、茼蒿、芹菜、西兰花等。

建议糖尿病患者每天绿叶蔬菜的摄入量不少于300克。

菌类蔬菜

菌类蔬菜含有维生素D,这是其他蔬菜不具备的。维生素D具有防治动脉粥样硬化、冠心病、2型糖尿病等常见疾病的功效。

菌类蔬菜中含有菌类多糖,具有提高免疫力、调节血脂、抗血栓等作用。

常见菌类蔬菜包括:木耳、

银耳、香菇、平菇、金针菇、草菇、茶树菇、竹荪、牛肝菌、松茸、羊肚菌等。

建议糖尿病患者每天摄入50克菌类蔬菜。

鱼

鱼类是一种高蛋白、低热量的食物,富含多不饱和脂肪酸。研究发现,增加鱼肉的摄入量,可以降低心血管疾病的发生风险。

鱼肉中碳水化合物的含量很低,约为1.5%,主要以糖原形式存在,还有一些鱼不含碳水化合物,如草鱼、青鱼、鲢鱼、鲈鱼等,基本不影响血糖。

推荐糖尿病患者每周吃2~4次鱼,300~500克。

全谷物

全谷物摄入不足是心血管疾病和2型糖尿病死亡的危险因素。

研究表明:与不吃或少吃全谷物(食品)的人群相比,每天摄入48~80克全谷物,心血管疾病发病风险可降低21%。

与精制谷物相比,摄入全谷物类食物能够显著改善餐后血糖波动,维持胰岛素稳态。

全谷物既可以是完整的谷物籽粒,也可以是碾磨、粉碎、压片等简单处理后的产品,保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽和麸皮及营养成分,如:大米、小麦、玉米、大麦、小米、高粱、燕麦、荞麦等。

建议糖尿病患者每天全谷物的摄入量50~150克。

糖尿病患者控制好血糖、血压、血脂、体重等多重危险因素,可以提高免疫力、调节血脂、抗血栓等作用。

(武珍珍)

腔道微创手术显身手

市五医院泌尿外科完成一例腹腔镜下根治性左肾切除术

一提起腹腔镜手术,老百姓熟知的如胆囊切除、阑尾切除等手术,但是腹腔镜下肾切除术,却鲜有听闻。

近日,大同市第五人民医院泌尿外科在北京大学第三医院泌尿外科专家的帮助下,完成一例腹腔镜下根治性左肾切除术,这标志着该院在泌尿系肿瘤疾病治疗方面登上了一个新台阶。

患者女性,69岁,既往有高血压病史、糖尿病史10余年,于一个月前因体检行彩超提示“左肾肿大”,伴发热、腰腹部疼痛及肉眼血尿等症状,未治疗。

近日,在家人的陪同下就诊于市五医院泌尿外科,患者自述自发病以来,精神、食欲尚可,大小便基本正常,体重无明显变化。术前诊断为左肾癌、右肾囊肿、右肾结石、高血压病3级(极高危组)、2型糖尿病、低钾血症、胆囊结石。

面对该患者,泌尿外科专家组进行了认真讨论,为患者制定了详细的治疗方案,从用药、术前辅助检查、患者各项指标进行评估,经过反复论证,征求患者及家属意见后,决定为患者实施腹腔镜下根治性左肾切除术。

上周,在手术麻醉团队的大力支持下,泌尿外科手术团队在北京大学第三医院泌尿外科专家的帮助下,成功为患者实施腹腔镜下根治性左肾切除术。术后,患者健侧肾脏替代双侧肾脏功能,肾功能化验正常,未出现急性肾功能不全,恢复良好。

据介绍,目前,肾切除术是肾肿瘤和无功能肾的主要治疗方法,通常有开放手术和腹腔镜两种方法。如采取传统开放手术方式,需要在其腰部切开一个长约15厘米的口子,除了影响美观外,该手术创伤大,术后恢复

慢,且对以后体力劳动存在一定影响。腹腔镜下行肾切除术是泌尿外科近年来迅速发展的一项微创技术。对比传统的肾切除术,该技术具有对病人正常生理功能影响轻、创伤小、出血少、恢复快、瘢痕少等优点。后腹腔镜比较狭小,操作空间有限,在腹腔镜下游离、止血、离断等,手术难度大,技术要求高。目前,市五医院泌尿外科已熟练开展各类泌尿系腹腔镜微创手术,为众多泌尿系肿瘤患者微创治疗,深受好评。

(王瑞芳)

远离宫颈癌 预防是关键

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤,仅次于乳腺癌,严重威胁着女性健康。但庆幸的是,宫颈癌是所有癌症中唯一病因明确的癌症,即人乳头瘤病毒(HPV)的感染是宫颈癌发生的主要诱因。从HPV感染进展到宫颈癌前病变再进展到宫颈癌,往往需要5~20年之久。重视早期筛查,早期发现宫颈癌前病变,尽快进行阻断治疗,可以有效避免宫颈癌的发生。

适时接种 远离困扰

尽早接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的方式,能有效刺激人体免疫系统产生抗体,预防HPV感染,降低HPV感染导致的宫颈癌和癌前病变的发生风险。

目前市场上的HPV疫苗是预防性疫苗,二价HPV疫苗可以预防70%以上的宫颈癌。四价HPV疫苗除了可以预防宫颈癌以外,还可以预防阴道癌、外阴癌以及尖锐湿疣等疾病。九价HPV疫苗不仅可以预防外阴癌前病变、阴道癌前病变、肛门癌、阴道癌和尖锐湿疣,还能预防90%以上的宫颈癌。

对于年龄较大的女性,如HPV疫苗不适用,也可选择其他预防措施,如建立安全性行为(使用避孕套)、预防和治疗生殖道感染(如阴道炎)或性传播疾病(如淋病、梅毒等)。

哪些人群不宜接种HPV疫苗?

妊娠妇女及哺乳期妇女、正患有急性疾病者、过敏体质者、有免疫系统疾病

者(如糖尿病、艾滋病等)、长期服用药物者等人群都不宜接种。

特殊时期,如何接种HPV疫苗?

月经期:因月经期女性普遍免疫力降低,且接种疫苗后会有发热、疼痛等不适,月经期虽然不是绝对禁忌,但还是尽量避开较好。

备孕:建议推迟至哺乳期后再接种,已接种者需要避孕半年后再备孕。

妊娠期:虽然目前国内外研究没有发现HPV疫苗对胎儿有不利的影响,但由于研究有限,并不推荐在妊娠期接种HPV疫苗。如果已经开始接种疫苗,之后才发现怀孕,可以继续妊娠,建议剩下的疫苗,应推迟到哺乳期后再接种。

哺乳期:目前研究尚未发现HPV疫苗诱导的抗体经母乳分泌情况,但是由于相关研究数据有限,疫苗说明书上也不建议哺乳期接种疫苗。

接种HPV疫苗后,还用宫颈癌筛查吗?

HPV疫苗并不能100%预防宫颈癌,目前没有哪一种HPV疫苗可以完全覆盖预防。而且疫苗只是预防,对已经感染的HPV病毒,没有治疗作用。建议无论是否接种过HPV疫苗,有性生活的女性都应定期进行规范的宫颈癌筛查。定期进行宫颈TCT和HPV筛查,是有效预防宫颈癌前病变和宫颈癌的措施,可以及时把癌前病变扼杀在萌芽阶段。

定期筛查 有效防控

宫颈癌筛查是预防和控制宫颈癌

的主要手段,可尽早发现宫颈癌前病变,防止病变进一步发展为宫颈癌;尽早地发现早期宫颈癌,达到早诊断、早治疗的目的。因此,宫颈癌是一种可早发现、早诊断、早治疗的疾病,关键是定期进行筛查。目前,做到早期发现及时治疗,宫颈癌5年自愈率已达90%。

什么是宫颈癌三阶梯筛查?

三阶梯筛查是国际公认的宫颈癌变的诊断流程:

一阶梯:TCT(细胞学检测)和HPV(人乳头瘤病毒检测)。宫颈细胞学检查简单易行,特异性高,但敏感度低。

二阶梯:阴道镜检查。阴道镜检查是在利用光学镜将宫颈阴道部黏膜放大10~40倍条件下观察宫颈的病变情况,可看到肉眼观察不到的宫颈表面微小病变,早期宫颈癌的诊断率达98%~99%。

三阶梯:阴道镜下发现异常时,通常在阴道镜下取组织活检,宫颈活组织检查是确诊宫颈鳞状上皮内瘤变和宫颈癌的金标准,也是临床治疗的依据。

哪些女性应该做宫颈癌筛查?

不满21岁的女性不建议筛查;21~29岁的女性建议每3年筛查一次宫颈细胞学检测;30~65岁的女性建议每5年进行一次HPV联合细胞学检测,或选择每3年进行一次单独细胞学检测;65岁以上的女性若10年内3次细胞学检测阴性,且最近一次阴性结果在5年内,可停止筛查。

特殊情况下,有宫颈上皮内瘤样病



喝酒助眠不靠谱

由于生活压力的不断增加,很多人都被失眠困扰,于是,有些人会采取酒精或牛奶来帮助睡眠。一杯热牛奶的助眠效果众所周知,但是,酒精助眠是否能起到想象中的功效?

根据国际调查发现,有三成人失眠时会依靠酒精来解决问题。实际上,酒精助眠功效非常差,反之,它还会让大脑处于即将苏醒的状态,及时休息也无法修养肌肉,导致第二天仍然感到疲惫。

专业治疗失眠的方法是寻求专业的医疗干预。只要遵循医嘱,吃一定量的安眠药进行辅助治疗,能够有效让大脑和躯体都获得休息,保证第二天的生活和工作质量。

关于安眠药,很多人心中都抱有疑问,认为安眠药是危险药物,吃药不当会伤身,甚至危及生命。事实上,如果遵照医生的要求是不会对生命安全造成危害的。安眠药的服用时间和方法常

被人误解。一般医嘱会说“睡前吃”,但仍有一部分人会在睡前1~2个小时提前吃药,认为早点吃更容易发挥药效。而由于安眠药副作用较强,在吃药的时期里更应当避免喝酒。

良好的生活习惯其实也是保持良好睡眠质量的重要保障,为了促进黑色素的分泌,平时可以多吃一些富含色氨酸的食物,除鲤鱼、大豆、香蕉以外,还可多吃一些容易被大脑吸收的富含碳水化合物食物。同时,在睡前最好不要看电视、玩电脑或者玩手机,保持房间适当的温度和湿度,另外在床垫和被褥的选择上也应当注意,最好选择材质柔和、透气良好的。

(市六医院)

