

坚持以患者为中心  
——市中心医院新闻发布台

# 锁定病灶 “冲走”病根

## ——市中心医院不开刀精准清除慢性腹痛患者阑尾粪石

慢性腹痛反复发作,做手术害怕肚皮上留下伤疤怎么办?

市中心医院东院区内镜诊疗部告诉患者,面对“发炎”的阑尾,除了切除,其实还有更好的选择。

(一)  
近日,市中心医院东院区内镜诊疗部成功为一名长期受慢性腹痛困扰的中年男性实施了内镜下逆行阑尾炎治疗术(ERAT)。

此次手术借助先进的子镜(洞察子镜),实现了对阑尾腔的“零死角”探查与精准冲洗,不仅取出了困扰患者多年的“罪魁祸首”——阑尾粪石,更保住了患者重要的器官。

患者为40多岁中年男性,长期饱

受慢性腹痛折磨,严重影响了生活质量。腹部CT检查显示:阑尾增粗、阑尾粪石可能。这解释了患者长期炎症反复发作的根源——粪石堵塞阑尾腔,导致引流不畅,进而引发腹痛。传统的阑尾切除术虽然有效,但存在创伤大、恢复慢、可能面临切口感染等问题。

(二)  
为了给患者提供更优的治疗方案,该科主任姜红建和副主任祁代华充分评估后,决定为患者实施内镜下逆行阑尾炎治疗术。

手术过程中,内镜经患者肛门进入,顺利抵达回盲部,在传统的结肠镜基础上,医疗团队借助高清子镜进行了超细、超清的内镜探查。子镜犹如

一名深入敌后的“侦察兵”,顺利直达阑尾盲端,清晰、完整地呈现了阑尾腔内的精细结构。在直视视野下,阑尾腔内的炎症黏膜、脓液以及粪石清晰可见。

明确病因后,姜红建在护士徐丹的配合下,使用庆大霉素联合生理盐水,在直视下对阑尾腔进行了精准、彻底的灌注。通过水流冲击,成功将嵌顿的粪石冲出,并冲洗干净阑尾腔内的炎性分泌物。术后患者顺利苏醒,恢复良好。整个操作过程无需开刀,不切除阑尾,保留了阑尾的生理功能。

(三)  
相较于传统手术,内镜下逆行阑尾炎治疗术具有以下显著优势:

1.微创无痕:经自然腔道操作,体表无切口,满足患者对美观和微创的需求。

2.保留器官:保留阑尾及其免疫功能,避免阑尾切除术后并发症。

3.恢复迅速:术后腹痛缓解快,住院时间短,大幅节约医疗资源。

4.精准诊断:借助子镜直视下探查,对于阑尾腔内的早期肿瘤、特殊炎症等诊断率远高于影像学检查。

此次手术的成功,不仅展示了市中心医院东院区内镜诊疗部在消化内镜微创治疗领域的硬实力,更不愿切阑尾或阑尾切除术后仍有腹痛的患者提供了全新的诊疗思路。

(姜红建 祁代华)

围绕第19个“世界孤独症日”主题

# 市中心医院举行“点亮星光、温暖童心”活动

本报讯 4月2日是第19个“世界孤独症日”,主题为“提质全生涯服务供给,聚焦孤独症家庭支持与成年服务”。市中心医院小儿康复科医护治疗师邀请患儿家庭与爱心人士齐聚一堂,举办了“点亮星光、温暖童心”活动,为孤独症孩子点亮前行的光。

活动中,小儿康复治疗师通过ABA应用行为分析干预,对孩子们进行动作分解练习,正向引导、及时鼓励,帮助孩子们提升沟通、社交与环境适应能力;通过早期丹佛(ESDM)综合干预,采用游戏化、自然场景教学,提升孩子社交、语言、认知、模仿能力;通过融合教育互动展示,打造包容友爱的集体环境,让孤独症孩子与普通孩子一同学习、一同互动,帮助他们慢慢适应集体,更好地融入社会。

随后,小儿康复科的医务人员带领孩子们进行了温馨的亲子手工课和趣味感统彩虹伞游戏(如图)。互动活动对孩子视觉、触觉、前庭觉训练与本体觉进行了全方位的锻炼,有效提升了孩子们的平衡协调能力、肢体力量、专注力和强化视觉追踪能力,进一步培养了孩子们的团队合作意识与社交认知能力,现场气氛欢快而温馨。专业展示与互动环节结束后,小儿康复科精心为每一名孩子准



备了贴心的礼品,孩子们收到礼品后,都露出了纯真的笑容。

市中心医院小儿康复科对孤独症治疗以教育干预、行为训练为主,药物

仅辅助对症,强调早发现、早干预、个体化、家庭全程参与。使用ABA应用行为分析干预、早期丹佛(ESDM)综合干预、融合教育、言语训练、作业治疗、感

统训练、针灸、经颅磁治疗等专业有效的治疗方式,为每一名孤独症儿童的康复之路全力护航。

(小王菲 文/图)

# 健康的生活方式是免疫力“增强剂”

什么是免疫力?免疫力不是一成不变的“防护墙”,而是能灵活调整的“健康系统”。健康生活早就不单单是传统养生,而是能主动打造免疫力的“天然调节器”——它不能简单地理解为短期刺激,而是帮我们自身的免疫系统从“被动防御”变成“主动适应环境”,筑牢长期健康的防线。

健康的生活方式是怎么影响着我们的免疫力呢?

一、均衡饮食:给肠道菌群搭好“生态平衡”

肠道是我们身体最大的免疫“基地”,里面住着无数细菌,这些细菌的平衡直接决定我们免疫力的强弱。平时吃的食物越多样,里面的膳食纤维就越能滋养双歧杆菌、乳酸菌这类“好细菌”。它们能帮忙加固肠道黏膜的“防护网”,挡住“坏细菌”入侵,还能减少过敏的可能。但如果总吃单一食物,肠道里的细菌就会失衡,原本中立的细菌可能“变坏”,“坏细菌”增多,破坏肠道的屏障,让免疫系统一直处于“发炎”状态。所以好好吃饭,本质是把肠道里的细菌环境调好,给免疫力打下稳固基础。

二、规律运动:激活免疫细胞的“活力开关”

适度运动不仅让我们的免疫细胞变多,而且让它们“更能打”。长期规律运动时,肌肉收缩会释放一种物质,能调动免疫细胞的活性,让它们在整个循环得更快,像“前线士兵”一样精准高效地消灭病菌,还能灵活切换“防御”和

“修复”模式。更关键的是,运动能让肠道蠕动更顺畅,帮“好细菌”繁殖,形成“运动养菌群、菌群强免疫”的良性循环,让免疫系统一直保持“警觉又能干”的状态。

三、充足睡眠:给免疫系统“充电修复”

我们的免疫系统有自己的“作息”:白天受光线影响,杀菌效率更高;到了晚上睡觉的时候,身体就会启动“修复程序”,让免疫系统记住之前遇到过的病菌,相当于建立“病菌档案”,下次再遇到就能快速应对。如果睡眠不够或者作息乱了,这个修复过程就会受影响,免疫细胞会变得“反应迟钝”,记不住病菌,肠道菌群也会失衡,免疫力会被双重削弱。

四、情绪稳定:避免免疫系统“内耗”

长期压力大、心情不好,会通过身体的神经和激素系统抑制我们的免疫力——不仅让免疫细胞“没力气”,还会破坏肠道菌群平衡,给“坏细菌”可乘之机。而保持积极心态、学会调节情绪,能减少压力对免疫力的冲击,让免疫系统不用浪费能量“内耗”,可以集中精力对付外来的病菌威胁。

总之,提高免疫力不是吃保健药,而是要养成健康的生活方式,让我们的免疫系统变得更有活力、更会工作。它不是强行刺激免疫力“超负荷运转”,而是教会它高效干活,最终实现长期的自主防御,成为守护健康最持久、最科学的“保护伞”。

(刘宁)

# 杀一只越冬蚊 相当于灭掉千只“蚊二代”

冬天蚊子去哪儿了?寒风凛冽,扰人的“嗡嗡”声似乎一夜之间消失了。很多人以为蚊子已经被冻死,其实不然,它们正以另一种方式“潜伏”下来,等待着来年春天的“报复性生长”。这些在冬季蛰伏、等待春暖后复苏的蚊子,被称为越冬蚊。

冬季是蚊虫生命最脆弱的时期,也是种群数量最少、活动能力最差的阶段。此时灭蚊,可谓是有“有的放矢”,能起到事半功倍的效果。杀一只越冬蚊,相当于消灭千只“蚊二代”。这并非夸张,一只雌蚊开春后能繁衍数百甚至上千只后代,抓住这个黄金窗口期,就能从源头上控制夏季的蚊虫密度,降低登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病的传播风险。

越冬蚊藏在哪里?不同蚊子有不同的“战术”

并不是所有蚊子都用同一种方式过冬。要想精准灭蚊,先得摸清它们的“底细”:

一类是以成蚊形态越冬的“潜伏派”,代表蚊种是库蚊(如淡色库蚊)。天气转冷前,它们会拼命吸血,将血转化为能量储存在体内。待到气温降低,便躲进温暖、潮湿、避风、阴暗的地方“猫冬”,比如地下室、车库、楼梯间、下水道、公共厕所、衣柜背后、床底等角落。

另一类是以卵的形态越冬的“留后派”,代表蚊种是白纹伊蚊(俗称花蚊子)。它们会把卵产在各种小型积水容器的内壁上,如花盆托盘、废旧轮胎、闲置瓶罐、饮料盒等。这些卵堪称蚊界的“特种兵”,抗寒又耐旱,即使积水干涸,也能存活数月,等来年春雨降临,积水重现时,便会迅速孵化。

消灭越冬蚊,请收好这份“攻略”

既然蚊子在不同阶段有不同藏身之处,防控措施也要“对症下药”:

一是“翻盆倒罐,清理积水”。这是对付白纹伊蚊最根本的办法。可彻底检查阳台、庭院、天台、地下室等区域,清除各类废弃容器,将闲置盆罐倒扣存放。对于家中种养的水生植物(如富贵竹、绿萝),建议每3天至5天换水一次,并彻底刷洗容器内壁和植物根部,以清除可能附着的蚊卵。切勿将带虫的水直接倒入下水道,应倒在干燥地面上让幼虫脱水死亡。

二是“搜寻角落,物理扑杀”。对付藏在室内的成蚊,最简单的办法就是用手拍或电蚊拍在厨房角落、卫生间、床底、杂物间等潮湿阴暗处进行精准清除。对于地下室、车库等公共区域,可使用灭蚊灯长期诱杀,或进行专业清理。检查并修补家中的纱窗纱门,别给越冬蚊“钻空子”入室的机会。

三是“专业辅助,统一行动”。若地下室、下水道、防空洞等场所成蚊密度较高,居民个人难以处理时,可由专业人员使用卫生杀虫剂进行滞留喷洒或热烟雾喷雾。对于无法清除的大量积水(如水井、消防水池处),可定期投放灭蚊幼虫缓释剂进行防治。需要注意的是,化学防治专业性较强,应在专业人员指导下进行。

越冬蚊防治是一场全民参与的健康保卫战。让我们从现在做起,人人动手,让春天更洁净,让夏天少烦扰。

(刘丹)

# 市二院砥砺前行新档案

# 市二院关节镜微创手术助膝关节病痛患者康复

本报讯 春和景明,暖意融融,越来越多市民走出家门,投身户外运动。然而,运动量突然加大、运动前热身不足、运动姿势不当等问题,让膝关节承受了过重压力,导致膝关节损伤患者数量显著上升。近日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)骨科三病区运动医学专业团队接诊的此类患者持续增多。该团队凭借成熟的关节镜微创手术技术,为众多膝关节病痛患者解除困扰,实现快速康复、重返健康生活。

市民王先生近期饱受膝关节持续疼痛折磨,日常行走、上下楼都受到影响,严重影响正常生活节奏。他先后辗转多家医疗机构就诊,却始终无法明确疼痛根源,治疗后症状也没有丝毫缓解。抱着最后一线希望,王先生来到市二院骨科三病区寻求帮助。

市二院骨科三病区主任张虎带领的运动医学专业团队详细问诊、细致查体后,为王先生安排了膝关节核磁共振检查。高清影像显示,其膝关节十字韧带部位存在一个囊肿,正是这个隐匿的囊肿长期压迫关节组织,引发了顽固性疼痛。精准锁定病因后,团队迅速为王先生制订了个性化微创手术方案。

手术中,团队在王先生膝关节周围开了两个钥匙孔大小的微小切口,将配备高清摄像头的关节镜与精密操作器械伸入关节腔,在放大的清晰视野下,精准定位囊肿并完整切除,全程避开关节内正常韧带、软骨等组织,最大程度减少损伤。

得益于微创手术的优势,手术创伤极小、出血极少,术后第二天,王先生就能在医护人员指导下借助辅助器具下地活动,恢复速度远超预期。

被膝关节问题困扰的还有李女士。她因运动不当导致外侧半月板撕裂,关节疼痛、活动受限。

针对李女士的病情与心理顾虑,团队再次采用关节镜微

创手术,术中精准修复撕裂的半月板,全程操作轻柔、创伤微小。

术后,李女士伤口疼痛轻微、恢复状况良好,很快便开始进行术后功能锻炼,不久就摆脱了膝关节病痛,重新恢复正常生活。

市二院骨科三病区运动医学团队是一支专注于肩、膝关节等运动系统疾病微创诊疗的专业医疗队伍,在科室带头人张虎的带领下,团队深耕关节微创领域多年,熟练掌握关节镜核心技术,针对半月板损伤、十字韧带撕裂、囊肿、肩袖损伤、滑膜炎等各类常见运动损伤与关节疾病,形成了精准诊断、微创治疗、快速康复的一体化诊疗体系。

市二院骨科三病区运动医学团队始终坚持“最小创伤、最优效果、最快康复”的理念,精准解决患者关节病痛,帮助无数运动爱好者、中老年关节疾病患者摆脱困扰,重新找回生活活力。

据张虎介绍,相较于传统开放手术,关节镜微创手术具有以下优势:一是创伤极小,仅需0.5厘米至1厘米的微小切口,无需大面积剥离肌肉、软组织,对关节正常结构干扰极低,术后疤痕隐蔽、美观;二是疼痛轻微,术中出血少、组织损伤小,术后患者疼痛感大幅减轻,舒适度显著提升;三是恢复快速,术后早期即可下床活动、开展功能锻炼,有效避免深静脉血栓、肌肉萎缩、关节粘连等并发症;四是住院时间短,大幅缩短患者康复周期,减轻就医负担,真正实现“精准治疗、快速康复”。

专家提醒:春季是运动损伤的高发期,市民在进行体育锻炼时应注意循序渐进,充分热身。一旦出现关节反复疼痛、肿胀、交锁(卡住)或活动受限等情况,应及时到专业医疗机构就诊,明确病因,切勿盲目拖延或自行处理。

(骨三)

# 市二院举办市健康科普技能大赛选拔赛



本报讯 为进一步激发全院医务人员投身健康科普工作的积极性与主动性,壮大医院健康科普人才梯队,遴选优秀后备战新乡市第八届健康科普技能大赛,3月31日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)举办了新乡市第八届健康科普技能大赛选拔赛。

比赛开始前,市二院科教科宣读了本次选拔赛的比赛规则。参赛选手们紧扣自身专业领域,结合临床工作实际,用通俗易懂、生动鲜活的语言,搭配PPT演示、科普视频、情景小品、实物道具演示等多种形式,将专业的医学知识转化为接地气、易理解的健康常识,声情并茂地向现场评委与观众传递科学、实用的健康理念与防护知识,展现出市二院医务人员扎实的专业素养与出色的表达能力(如图)。

评审环节中,评委严格遵循公平、公正、公开、透明的原则,围绕演讲内容专业性、语言表达艺术、表现形式创新性、仪表形象规范性、演讲时间把控度五大标准,

对选手现场表现进行综合打分、精准评判。值得一提的是,本次大赛创新性增设健康科普理论答题环节,围绕科普创作规范、健康知识要点等内容对选手进行全方位考核。

经过激烈的现场比拼与严谨评审,消化内科作品《狄公护肝记》荣获一等奖;眼科《别让眼睛干着急》、药学部《从<黄帝内经>谈春季养生》、内镜中心与麻醉科联合创作《“麻”到成功、“镜”显神通》荣获二等奖;神经内科二病区《当“跌倒君”开始内卷》、心血管内科二病区《年轻不“脂”乎,健康不含糊》、妇产科《孕期体重管理》、骨科一病区与骨科四病区《“有形的翅膀”》、神经外科《羊癫疯?大误会》荣获三等奖。

此次健康科普技能大赛选拔赛的成功举办,在全院营造了“人人懂科普、人人做科普”的浓厚氛围,更为全院医务人员搭建了交流科普经验、锤炼科普技能、展现专业风采的优质平台。

(朱炯熠 张晓宇 文/图)