

东营首例腔镜辅助乳腺切除及假体植入手术在中心医院开展

本报10月16日讯(记者 吕增霞 通讯员 张建 薛庆泽) 乳腺癌已经成为女性恶性肿瘤的第一位,并且发病率有逐年上升趋势。乳腺是女性的标志,也是女性美及自信的源泉,所以患乳腺癌是不幸的,它让女性失去了美丽与健康。随着医疗技术的进步和医学观点的改进,目前乳腺再造技术已得到明显重视。胜利油田中心医院乳腺外科孙迪文主任紧随医疗技术的发展,通过不断与上级医院交流、学习,改进和丰富了乳腺外科手术方式,许多病人慕名前

来就诊。近期,东营地区首例腔镜辅助乳腺切除及假体植入手术在中心医院成功开展。患乳腺癌的李女士成为我科开展此类手术的第一个病人。

李女士2个月前无意中发现右侧乳房一枚结节,约枣大小,当时未在意,后来进行手术治疗,病理证实为乳腺癌。40岁的年龄,女性最美的时候,李女士做梦也想不到自己会得这种病,但事实摆在面前。依据肿块的位置,按肿瘤根治的原则,需要切除患侧乳腺。但李女士很难接受这种手术。家属反复做工

作,收效甚微。怎么办?李女士多方打听,慕名找到了乳腺外科孙迪文主任,在详细了解病情后,孙主任为其制定了详细的手术方案,决定实施东营首例“腔镜辅助下乳腺皮下腺体切除+即刻乳房假体再造术”。由于切除皮下腺体并即刻重建,不影响外观美,李女士对这个手术充满了期待。

将腔镜隆胸技术与乳腺癌手术相结合,通过腔镜小切口技术,用小切口切除乳腺腺体,并通过腔镜技术,在胸大小肌间充分游离,做囊袋,为假体“安家”,

具有切口小、术中视野好的优势,术中游离充分,层次清楚,出血少,病人术后恢复快,乳房外形美观,既达到了根治,又满足了病人对美的追求。李女士手术后恢复顺利,对手术效果非常满意。

中心医院目前已开展乳腺癌保乳+前哨淋巴结活检、乳房背阔肌再造、假体再造术等多种乳房再造术式,腔镜辅助下乳腺皮下腺体切除+即刻乳房假体再造术为一种改良的乳腺假体再造术式,这种全新的术式填补了东营乳腺外科专业的空白。

【跟张博士学养生】

孔子的长寿养生之道

本报记者 吕增霞 通讯员 张万义

只吃七分饱,小病可食疗

不多食,只吃七分饱。暴饮暴食是养生的大敌,不仅增加肠胃负担,还会导致心气不足,诱发心脏病。此外,吃太多还会导致肥胖、大脑缺血缺氧等。要做到七分饱,必须细嚼慢咽,感觉自己饥饿程度的变化,有似饱非饱的感觉时,哪怕再想吃,也应该马上撂筷。

重食医

孔子非常重视食疗,对常见的一些小病有一套饮食化解的方法。如今的人们往往忽视了食疗的重要性,一生病就去医院打针输液,滥用抗生素。中医讲“药食同源”,就是强调很多食物具有药用价值。食疗前应辨别自己的体质,是虚是实,是寒是热,选择对症的食物。比如,容易失眠的人可以吃些含钙多的牛奶、豆制品;学生等用脑较多的人群,最好吃些花生、核桃、榛子等富含亚油酸的坚果;爱发脾气的人要常喝萝卜汤,疏肝解郁。

“八不”

《论语·乡党》强调,食物必须清洁卫生,防止病从口入,提出了“八不”:凡肉鱼之类腐败或变质变味,不吃;食物颜色变得丑恶或气味难闻,不吃;食物失于烹饪或者切割得很不周正,不吃;没有达到规定的就餐时间,不吃;从市面上买来的酒和肉干,不可直接食用;凡祭祀过的肉,其保存期若超过三天,不吃;每次吃饭,肉食再多也不可超过五谷与蔬菜;饮酒虽没有限量,但严禁喝酒到沉醉的程度。孔子很喜欢吃姜,每餐都“不撤姜食”,而生姜是极好的保健食品,故民间有“饭不香,吃生姜”之说,又有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”的谚语。

吃饭别说话

食不言。孔子吃饭时绝不会和弟子探讨问题,不仅是因为礼仪,还关乎健康。

吃饭时说话容易噎着,老人、小孩常因此发生意外。食物进了呼吸道,甚至可危及生命。边吃饭边说话,食物还来不及细嚼就被咽下去了,会增加肠胃负担,对于消化功能不好的人来说更是如此。此外,人们边吃边谈,不仅吃饭时间长,还意识不到“饱”的感受,往往容易吃多。即使做不到严格意义上的“食不言”,也要保证说话时别嚼。

交友应分损与益

在《论语·季氏》中,孔子指出:交为人坦率、讲究诚信、博闻多识的人为朋友很有益处;交为人善于逢迎谄媚、当面柔顺讨好、以花言巧语取悦于人为朋友则有害处。交友不可不慎重,交了德高学博的好朋友,即可得到帮助和提高,也有利于养生保健;交了品质恶劣的坏朋友,就有可能跟着走歪门邪道,甚至有可能走上犯罪道路,还会严重损伤身心健康,其危害是不浅的。

“三戒”

《论语·季氏》记载,孔子提出:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”指出了人们应按不同时期的体质特点来养生,即年龄不同,生理、心理特点不一样,养生方法也应有所区别:青少年时,由于机体发育尚不成熟,注意不要早婚,不要性生活太频;壮年时,身体强健达到顶点,力量充沛,脾气也大,要力戒与人争斗,以免伤人伤己;到了老年,体质已经虚弱,就要把名利看得淡一些,不要再苦心追求什么了。对照孔子“三戒”,在此应提醒老年人特别是即将退休的老年人,一定要保持晚节,更应防止退休之前发生大捞一把的所谓“59岁现象”,否则到老因贪污而身陷囹圄,还有什么养生保健可言呢?

发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至

《论语·述而》记载,有人曾向子路(孔子的学生)打听老年孔子的情况,子路没有回答。孔子说,你为什么不回答呢?你可以这样回答:“其为人也,发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔。”意思是说,孔子经常发奋用功读书而忘记了吃饭,整天生活得很快乐而忘记了忧愁,心态十分年轻,根本感觉不到自己已经开始进入到老年时期。孔子还说过:“吃的是粗粮蔬菜饭,喝的是清水,头枕在弯曲的胳膊上安卧,许多的快乐也就存在于这日常的生活之中。那些不讲究道德标准所获得的富贵,对于我来说就像浮云流水一般。”

孔子生活在平均寿命很低的春秋时代,却能寿逾古稀之年,这在当时来说殊非易事。孔子之所以获得长寿,因素固然很多,但其中很重要的一条,就是不慕荣利及长期保持乐观主义的生活态度。

市卫生监督执法局

对生活饮用水水质进行监督抽样检测



本报10月16日讯(记者 吕增霞 通讯员 张秀英) 为加强生活饮用水供水单位的卫生监督,保障生活饮用水卫生安全,10月11日-12日,市卫生监督执法局对市直管4家供水单位的4个出厂水和4个末梢水进行了水质抽样检测。

为保证检测结果的公正性和准确性,本次检测工作委托第三方具有检测资质的青岛谱尼测试公司实施;采样及检测项目严格按照国家生活饮用水卫生标准进行。采样方法为选择采样。采用具有代表性、覆盖不同居民区、不同楼层居民用户的管网末梢水采样点,力求客观真实反映居民用户的水质状况。根据供水单位制水工艺,3个出厂水按照《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)106项进行全分析检测;1个出厂水及4个管网末梢水,按照《饮用净水水质标准》(CJ194-2005)全项进行检测。

届时,市卫生监督执法局将依据检测结果对有关供水单位进行监督检查。

洗牙利大于弊还是弊大于利?

记者 吕增霞 通讯员 李国永

由于人们生活水平的提高,对生活质量的要求也就相应的更高,因此现代人更重视牙齿的保健,洗牙成了人们日常生活的一部分。不过,也有部分人认为洗牙并不好,那么,洗牙究竟是利大于弊还是弊大于利呢?

洗牙是一种常规的口腔保健方式,在欧美发达国家相当风靡,洗牙的目的是去除牙面上的牙石、菌斑、色素沉着,消除牙龈炎症,缓解牙周炎的发展速度。但是,目前国内洗牙的观念不够,许多人对洗牙都不了解,甚至还存在一定层面的偏见。

洗牙误区一:天天刷牙就不用洗牙了

洗牙完全不同于普通的清洁牙齿表面污垢,它还可以彻底清除普通刷牙所无法去掉的菌斑、结石和沉积在牙齿表面的色素,从而令牙周组织保持健康,防治牙周病。因为刷牙再认真也没办法彻底把牙齿上每个死角刷干净的,虽然看起来干净了很多,但是还会有一些牙菌斑和牙垢堆积,就容易出现牙结石,会影响口腔的健康,而洗牙是可以去除牙面上的牙结石、牙菌斑,并抛光牙面,这样可以延迟牙菌斑和牙结石的沉积。一般建议1年洗牙2次。有牙周炎的患者建议每3个月洗牙1次。

洗牙误区二:洗牙会磨掉牙釉质损坏牙齿

许多人以为洗牙会把牙齿表面的牙釉质磨掉,其实,洗牙过程中不会对牙釉质造成伤害,只有在显微镜下观察才有轻微的划痕,而且,洗牙后会进行抛光处理,这样可以把细微的粗糙面处理好,让色素沉积和牙结石减少。

洗牙误区三:洗牙过后牙疼且牙缝变大

牙齿本来没事,为什么洗牙后反而会痛?这是因为在洗牙前有较多的牙结石,牙结石会阻挡外界的刺激,因此不会感觉到疼痛感,在洗牙时将牙结石冲洗掉,这样使得牙齿完全暴露在外,容易产生敏感反应。只要医生的洗牙操作手法正确,绝大多数患者在洗牙2周内这种不适感可以逐渐消失。很多洗过牙的人会感觉不习惯,虽然牙齿变白,变干净了,但牙缝反而变大了。这种情况一般在牙结石比较多的人中出现,由于牙结石的堆积和牙龈的炎症,导致了牙龈的局部肿胀从而堵塞牙缝,看上去牙齿之间挺紧实的。一旦洗牙后去除了牙结石,牙龈肿胀逐渐消退,恢复了健康状态,牙缝就变得明显起来。因此,洗牙本身并不会造成牙缝变大,而这类人在洗牙后平时更应该注重清洁。

孔子,被后人尊称为“孔圣人”。孔子的一生,历经战乱,颠沛流离。然而在医学不发达、人均寿命31岁的春秋战国时期,他仍活了73岁。孔子不仅仅是伟大的教育家、思想家、政治家,在养生方面亦可称为师表,今天,张博士为大家介绍一下73岁孔子的长寿养生之道。