



养生十“点”需记牢 开启一年健康生活

良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

调“点”神

冬天寒冷,易使人情绪低落。最好方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

早“点”睡

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因此,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

通“点”风

冬季室内空气污染程度比室外要严重,应注意经常开门窗通风换气,以清洁

空气、健脑提神。

多“点”水

冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

饮“点”茶

茶含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能防癌抗癌,对人体起到良好的保健作用,长期从事电脑工作的人更应常饮茶。

喝“点”粥

冬季养生晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气,特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。还可常食安神养心的

桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

进“点”补

冬季养生要科学进补。阳气偏虚的人,选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。不宜食生冷燥热的人,选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。药补则一定要遵医嘱,一人一法。冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先选用红枣炖牛肉、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤,以调整脾胃功能。

出“点”汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

护“点”脚

冬季健脚即健身。每天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。

防“点”病

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不

新郑市人民医院人民路院区外五科经验丰富、技术专业、耐心细致 实施精准手术,挽救年轻生命

10月29日晚,一阵急促的救护车警铃声由远及近地响彻在新郑市人民医院人民路院区急诊楼前的上空,一辆急救车迅速开了急诊楼前。医护人员将小苗(化名)从车上抬下,他面色苍白,呼吸急促,生命体征逐渐减弱……据悉,小苗今年22岁,8个小时前,他突然感觉胸口剧烈疼痛,伴有呼吸困难、咳嗽,在当地医院行胸片检查显示左侧气胸,为求进一步治疗,来到新郑市人民医院人民路院区救治。新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇 文/图



患者左侧肺大泡破裂,需急诊手术治疗

入院后,紧急完善相关检查后,发现小苗左侧血气胸、双侧肺大泡,伴有失血性休克,病情危重。随后,小苗被紧急送往该院外五科救治,擅长胸科疾病诊治的外五科副主任赵常青临危受命,快速给予静脉输液、输血、止血等抗休克治疗,等到小苗症状好转之后,在局部麻醉下行左侧胸腔闭式引流术,引出来鲜红色血液约1500ml。

患者既往有左侧自发性气胸病史,经保守治疗症状好转,这一次是左侧肺大泡再次破裂,并发血气胸及失血性休克,患者有活动性出血,需急诊手术治疗,外五科的医护团队立即为小苗制订了详细的手术方

案。急诊在全麻下行“胸腔镜下左侧肺大泡切除修补术+胸膜固定术+胸腔探查止血术”,术中发现左侧胸腔仍有活动出血,发现左肺尖部肺大泡与胸壁粘连带撕裂,医生局部给予电灼止血,并切除了左肺上叶肺大泡。术中患者右侧肺大泡突然破裂,形成右侧气胸,术中行右侧胸腔闭式引流术,术后患者恢复良好,复查胸部CT发现右肺仍有肺大泡,为预防右侧气胸复发,于2017年11月11日,在全麻下行“胸腔镜下右侧肺大泡切除修补术”,两次手术的成功实施和术后的精心护理治疗,切口愈合良好,小苗顺利康复。

肺大泡严重时可危及生命

“实施这项手术风险高,手术难度大,要完成这台复杂、创伤又小的胸腔手术并不容易,精准把控手术过程中可能出现的一些问题,对于医生的技术、耐心都是不小的考验。”赵常青说,“肺大泡是指由于各种原因导致肺泡腔内压力升高,肺泡壁破裂,互相融合,在肺组织形成的含气囊腔。肺大泡是一种不可逆转的肺部病损,故无有效的药物治疗。手术是唯一可以根治的治疗措施,但并非所有的肺大泡病人都需手术治疗。偶然发现的无症状的肺大泡一般无需治疗。肺大泡破裂可以引起自发性气胸,经胸穿、胸腔闭式引流等非手术疗法可缓解症状,但反复多次发生的自发性气胸应采取手术方法治疗。手术中结扎或缝扎肺大泡,同时可使用胸膜摩擦使胸膜粘连

固定,防止气胸复发。”

自发性气胸是肺大泡最常见的并发症,其次是感染和自发性血气胸。肺大泡虽看似小病,但可不要小瞧了它,严重时危及生命。自发性血气胸患者有年龄轻、男性多于女性、左侧多于右侧、多为瘦长体型等特点。随着电视胸腔镜应用的推广,电视胸腔镜手术(VATS)治疗肺大泡较传统开胸手术相比更突出了其创伤小的优点,手术切口的大小可以作为衡量手术创伤程度的指标之一。外五科目前所采用的胸腔镜下肺大泡切除手术具有创伤小、痛苦轻、恢复快、住院时间短、切口美观、符合美容要求等特点,只需要一个2~3cm的切口即可完成手术,已被越来越多的肺大泡、自发性气胸患者所接受。

科室简介

外五科为普外科专业,现有固定床位40张,技术力量雄厚,其中有副主任医师2名,主治医师1名,住院医师3名,硕士研究生1名,护理人员8名。科室有奥林巴斯腹腔镜、蓝丁格尔乳腺增生治疗仪、乳腺钼靶、全自动生命监护仪、气压治疗仪、红外线烤灯等先进医疗设备。对肝胆胰脾、乳腺、甲状腺、各种腹外疝等疾病及胸外科疾病治疗,在新郑市及周边地区处于领先地位。

科室地址:住院楼五楼东

科室电话:0371-62683859