

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

告别“蜈蚣疤” 爱美女士可自信“炫腹”



爱美之心,人皆有之。当需要通过手术解除病痛时,手术疤痕常是年轻女性患者难以越过的坎。北京大学人民医院青岛医院妇科中心不断以微创理念和无痕理念满足患者需求,在单孔腹腔镜手术上积累了丰富的经验,让许多爱美的女士能够“无痕炫腹”。

李女士非常紧张,一方面是对手术的恐惧,另一方面她考虑自己还没有结婚,担心腹部手术疤痕影响美观。综合评估患者病情、年龄及美观需求等需求后,北京大学人民医院青岛医院妇科中心为患者制定了单孔腹腔镜手术方案,这种手术经肚脐一个切口即可完成。术后疼痛减轻,实现快速康复,而且术后切口隐藏于肚脐内,更加美观。经过医生的耐心解释,李女士的紧张和焦虑逐渐被打消。

妇科手术想“无痕”需综合评估

手术按计划顺利实施,手术团队通过单孔腹腔镜完整剔除卵巢肿瘤。术后患者恢复良好,3天后顺利出院,术后腹部脐孔切口还像手术前的自然状态一样。

专家介绍,微创并不是单指手术方式本身,更为重要的是,微创是一种理念,旨在给患者提供更适宜的治疗方案和技术,最大限度地减少痛苦和损伤。单孔腹腔镜手术开启了妇科微创手术“无痕”时代。北京大学人民医院青岛医院妇科中心已为多名患者实施单孔腹腔镜手术,应用于治疗卵巢肿瘤、子宫肌瘤、输卵管妊娠、不孕症等妇科疾病,其中包括孕期卵巢肿瘤患者。不过也不是所有患者都适合做单孔腹腔镜手术,还需要专家根据病情综合评估。

北京大学人民医院青岛医院妇科中心专家提醒,卵巢肿瘤较小时多无症状,常在妇科检查时偶然发现。随着肿瘤逐渐增大,患者可能出现腹胀或腹部肿块。当肿瘤长大占满盆腔、

腹腔时,可能出现尿频、便秘、气急、心悸等压迫症状。如果出现这类症状,应尽快就医,避免延误病情。

相关链接 健康生活方式 有助于延缓卵巢衰老

一般来说,卵巢功能在女性35岁左右会加速衰退,直到绝经时卵巢功能衰竭。那么,卵巢衰老能否延缓?多项研究提示,健康的生活方式,如热量限制、平衡饮食、营养均衡、戒烟限酒、坚持适度锻炼、保证充足睡眠以及放松心情、减少精神压力等,有助于延缓卵巢衰老。

其中,挑食、节食与过度减肥都易造成营养不良,影响卵巢功能。日常应多喝牛奶、豆浆,多吃鱼、虾、瘦肉等高蛋白食物,多食新鲜蔬菜。茶富含抗氧化剂,近期研究提示,适度饮茶可能会成为保护卵巢功能、延缓卵巢衰老的一个重要生活方式。咖啡因被认为具有潜在抗衰老作用,但女性过量饮用咖啡会增加体内雌激素分泌,每天摄入100至200毫克咖啡因就足以提神,对于中老年妇女,长期饮用咖啡还是骨质疏松的一大威胁因素。此外,锻炼身体也需掌握适度原则,《全民健身指南》推荐成年女性每周至少保证150分钟的中等强度运动,或75分钟的高强度运动。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 刘裕



热线:82888000

问:大寒节气有哪些养生注意事项?

张积友(海慈医疗集团西区呼吸与危重科副主任):大寒是冬季里最后的一个节气,也是我国大部分地区一年中最冷的时期。此时养生要注重“冬藏”,同时需要温补阳气以助“春生”。大寒饮食养生需遵循温性、滋补、易消化的原则,适量增加蛋白质、脂肪和糖类的摄入,同时注意补充水分和维生素。多食用温性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、辣椒、姜、葱、蒜等;多吃黑色食物,如黑豆、黑芝麻、黑米等富含营养的食物;适量增加蛋白质摄入,多吃新鲜蔬菜和水果;最后注意补充水分,每天饮用足够的水,以保证身体各项机能的正常运转。冬季最好每天晒太阳30分钟至60分钟,但应注意适宜、适度,量力而行。

问:腹股沟疝是怎么一回事?

韩传学(青岛西海岸新区中医医院外一科医生):要了解腹股沟疝,必须先知道“腹股沟”这个专有名词,腹股沟区是下腹壁与大腿交界的三角区。腹股沟疝就是腹腔内的脏器通过腹股沟区的缺损向体表突出所形成的包块,俗称“疝气”,一般站立时出现,平躺时消失。腹股沟疝是由先天因素和后天因素共同作用形成,腹壁其他地方都有厚厚的肌肉覆盖,腹股沟处是几层薄薄的肌肉和腱膜。当出现慢性咳嗽、腹部肥胖、用力排便、小儿哭闹或老年腹壁肌肉萎缩等,就会造成腹腔内的脏器,如小肠、大肠、网膜、膀胱等穿过这个薄弱区,在腹股沟区凸出来,形成腹股沟疝。

一旦得了腹股沟疝,保守治疗主要针对2岁以内的小儿以及体质差、不能耐受手术的患者,比如佩戴疝气带等,但保守治疗治标不治本,只能改善症状、减轻疼痛,不能治愈。目前手术治疗方式分普通开刀手术和腹腔镜微创手术,主流方式是腹腔镜微创手术。

问:怎么判断是普通的口干眼干还是患上了干燥综合征?

李光文(青岛市市立医院本部风湿免疫科科主任):干燥综合征的临床表现多样,约一半以上的患者会出现乏力、发热等全身症状,除了涎腺、泪腺受损表现口干、眼干外,2/3的患者还会有其他外分泌腺体及腺体外器官受累而出现多系统损害的症状:如吞咽困难、牙齿碎片状脱落;眼睛干涩、异物感,严重者痛哭无泪;皮肤干燥、皮疹;肌肉无力、疼痛,关节肿痛;萎缩性胃炎、消化不良等,以及肾脏、血液系统、神经系统的疾病症状。对于干燥综合征的诊断,通常需要风湿免疫科医生结合患者持续3个月以上典型的口干、眼干症状、检查证实的眼部体征、涎腺受损,及组织学和自身抗体的检查来综合评定。及时就医、规范治疗至关重要,提醒市民朋友当持续有原因不明口干、眼干、关节痛等症状,应尽早到风湿免疫科进行诊断。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

“私人定制”微创手术方案

一个月前,年轻姑娘李女士在体检时偶然发现盆腔内长有巨大肿瘤。为了寻求更好的治疗方案,她慕名来到北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)妇科门诊。经过仔细的体格检查和对症检查,专家确诊李女士患有卵巢肿瘤。

卵巢肿瘤是常见的妇科肿瘤,可发生于女性任何年龄段。卵巢肿瘤早期病变不易发现,许多患者发现时肿瘤已“长大”。北京大学人民医院青岛医院妇科中心医生通过CT检查发现李女士的肿瘤已长至20厘米,属于巨大肿瘤,随时有发生破裂感染等急症的可能性,必须尽快通过手术治疗。

“看网上说卵巢肿瘤术后会留下像‘蜈蚣’一样的疤痕,而且很长,我还不到30岁……”听到需要手术治疗,

“小口腔”有“大文章” 乳牙龋坏危害多

有人认为“小孩子蛀牙不用管,以后还要换牙。”“乳牙蛀了就蛀了,孩子也没说疼,不用补!”……这个观点对吗?当然不对!乳牙坏了不仅影响孩子的咀嚼、发音,引发的炎症和多种问题也会带来现实的“打击”。儿童时期的口腔健康不仅关系到孩子的生长发育,还对其一生的健康有着深远影响。

乳牙比恒牙更易龋坏需重视

近日,在青岛妇女儿童医院口腔科门诊,10岁的小朋友乐乐因“上门牙迟迟未换”前来就医。医生检查发现乐乐上颌乳牙已经变成黑黑的牙洞,“烂没了”的牙齿只剩两个小牙根。而因为没有及时处理乳牙病变,引起患牙处囊肿,囊肿“侵蚀”导致颌骨被大面积吸收。同时,龋坏的牙齿迟迟不脱落,等待萌出的恒牙也被挤得“东倒西歪”。

因乳牙龋坏严重且出现并发症,只能通过青岛妇女儿童医院儿童牙病科、口腔颌面外科、口腔正畸科等多个专业“联手”治疗来解决乐乐的问题。乐乐的家长这才恍然大悟,乳牙龋病原来后果

这么严重……

青岛妇儿医院专家介绍,蛀牙是一种不可逆的损坏,像乐乐一样乳牙龋坏的小患者有很多,有的发展成为牙髓炎、根尖周炎。家长朋友们一定要重视,不能拖延,更不能“等换牙”,应及早治疗。

小朋友的乳牙从半岁左右开始萌出,3岁左右乳牙全部萌出,一般使用十年左右,大牙的替换时间可能更晚。由于乳牙表面的矿化程度低、牙釉质薄,一旦牙齿龋坏,疾病进展速度会非常快。

乳牙龋病危害既包括对口腔、颌面部等造成的局部危害,也可造成咀嚼功能降低、影响美观等全身性危害。乳牙龋及其继发病变造成的后果,有时比恒牙龋更广泛、更严重。

这样做让孩子拥有一口好牙

首先是胎前期,孕期是胎儿口腔器官快速发育和形成的时期,孕妈们要均衡饮食,补充充足的钙和维生素。其次,婴幼儿期(0岁至1岁)的孩子,清除菌斑应从第一颗乳牙萌出开始。父母可以在手指缠上湿润的纱布或用指套牙刷轻轻清洁孩子

的牙面和按摩牙龈组织。在幼儿期(1岁至3岁),父母可以使用少量含氟牙膏,帮助孩子刷牙。刷牙时可采取膝对膝姿势,以便更好地观察孩子的口腔情况。3岁以下的宝贝,每次牙膏用量约为大米粒大小。

学龄前期(3岁至6岁),为让孩子更直观掌握刷牙方法,家长可采用站立式背后刷牙法。每次含氟牙膏的用量不超过豌豆大小。学龄期(6岁至12岁),孩子慢慢具备了独立刷牙的能力,家长要积极监督和指导,帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯。

预防龋齿,也可以给孩子牙齿增加一层“防护罩”即窝沟封闭,是将封闭材料覆盖在牙冠的咬合面、窝沟间隙等处。当儿童牙齿萌出,高度达到咬合平面,即适宜做窝沟封闭,以及定期涂氟,即将含有氟化物的涂料涂到牙面上,增强牙齿对抗酸侵蚀的能力,预防龋病。口腔科医生提醒,想要没有蛀牙,平时应控制摄入含糖多的饮食和饮料;及时刷牙,清洁口腔;定期进行口腔检查,建议学龄前儿童每3个月至6个月一次,学龄儿童每6个月一次。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 毕乙贺