

5日“小寒”至 最冷“三九”来

1月5日将迎来“小寒”节气,标志我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。专家提醒说,此时节,公众要注意防寒保暖,尽量减少不必要的外出。

天文教育专家赵之珩介绍说,每年阳历的1月5日至7日,太阳到达黄经285度时为小寒。《月令七十二候集解》中说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期,俗

话说“冷在三九”。“三九”多在1月9日至17日,也恰在小寒节气内。

我国古代将小寒分为三候:“一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始雊。”古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移,一候,阳气已动,所以大雁开始向北迁移;二候,北方到处可见到喜鹊,并且感觉到阳气而开始筑巢;三候“雉雊”的“雊”为鸣叫的意思,雉在接近九岁时会感觉到阳气的生长而鸣叫。

气象资料显示,小寒时节,华北大部分地区的平均气温一般在-5℃上下,极端最低温度在-15℃以下,东北北部地区,平均气温在-30℃左右,极端最低温度可达-40℃以下。

中央气象台3日发布的未来3天全国天气预报显示,贵州湖南等地有冻雨,冷空气影响南方大部地区,新疆北部、黑龙江北部和东部有小雪或雨夹雪。

营养专家说,小寒前后之所以寒冷,是因

为强冷空气及寒潮冷锋活动频繁,易造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化,人们往往难以适应而感染各种疾病,如呼吸道疾病等,因此,人们要做好防寒防病准备。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外,在日常饮食中,如能多吃些红枣、萝卜、橘子、牛肉、鸡肉、鹌鹑等御寒食物,也可以提高机体的御寒能力。(新华)

脊柱微创 你准备好了吗

1987年,当法国医生
Phillipe Mouret 成功完成第一例
腹腔镜下胆囊切除术,微创外科——
一个新的医学里程碑诞生了。进入21世纪

以后,微创外科手术在越来越多的传统手术领域获得了革命性的成功。以内镜为标志的微创技术在腹腔和胸腔内脏疾病的治疗中显著发挥了创伤小、伤口小、痛苦小、恢复快的优势,深受欢迎。

相对于其他疾病而言,脊椎疾病因为涉及神经,一旦损伤后恢复困难,其手术风险更高,传统的开放手术因为更为成熟和直视下操作而享有更高的安全性,令脊柱微创在开始的几年并非“叫好又叫座”。漫长的学习过程也没有令脊柱微创都能发挥时间短、创伤小的优势。然而医患双方追求“微创”的脚步始终没有停止。



追求微创 医患同心

手术刀是根治疾病的工具,但它同时意味着创伤。在中国历来都有开刀伤元气之说。脊椎手术后一些可能发生的并发症,如经久难愈的腰痛、腿痛甚至无法自理等,都说明手术刀对机体的创伤,成为患者接受手术的最大心病。也正因为如此,如何在去除病灶,保持疗效的前提下减小创伤对人体的伤害,使患者的创伤更小一些,恢复更快一些,自然成为外科医生和患者永远的追求和共同的理想。

随着光学、电子技术、设备制造等各类技术的进步,术者可以通过电视屏幕清晰看着放大的数倍的影像来进行操作,有利于减少创伤、及时发现病变而采取措施。由于微创外科手术所用的照明可深达手术野,术者的手无需进入体内,可以大大缩短手术伤口,使术后恢复的时间大大缩短。现代化的设备令医生们可以在一个很小的切口完成以往需要大切口才能进行的矫

形、减压、固定和融合等手术,现代脊柱微创手术对患者机体组织功能的保护是一个质的飞跃!其微创的革命性意义远非单纯的表皮切口缩小,现代“微创”已非旧时“微创”的小打小闹,可以说半数以上的脊柱手术现在都可以用微创来做。

何时手术 有案可寻

许多患者当出现脊柱疾病造成的疼痛麻木时,会忍着不去就医,最终延误病情,甚至出现不可逆的神经损害的后果。其实疼痛麻木往往是神经压迫、脊柱不稳等疾病的外在信号,提醒人们该引起重视,而不能仅仅靠用点儿止痛药做理疗等对付过去,应该及时就医,以免压迫过久出现神经变性、不可逆损害,如果出现了病理反射或者症状逐渐加重影响到日常工作生活就需要采取手术治疗了。一般来说,人的中枢神经,比如脊髓、胸髓,如果被压迫,就容易出现不可逆的变化,而腰椎部位主要是马尾神经对压迫的耐受性更大一些,手术时机可以适当延后。

判断是否需要手术,一般可根据三类情况,第一类是长期发作的,如腰痛,如果保守治疗了3~6个月还是反复发作,影响了生活质量了,就可以手术,以免延误病情,同时也可以减少病人痛苦;第二类是急性发作的,既往无类似病史,但是症状严重,影响正常工作生活的,也可以采取手术治疗;第三类,虽然症状不严重,但有明确的疾病不能自愈、病情容易发展的,如椎弓崩裂椎体滑脱半脱位等,也可以采取手术。

是否微创 酌情决定

对于脊柱疾病患者来说,当必须手术治疗时,是选择传统的开放手术还是做微创手术,也可以从三方面进行考虑。首先,从年龄来说,年

轻人更适合做微创手术。目前,年轻人患颈、腰椎相关疾病的发生率不断上升,患病年龄已下探到中学生甚至小学生,对于这些人群,应该尽可能选择微创手术,最大限度减少对肌肉和骨骼的损伤。其次,就疾病谱而言,腰椎间盘突出是目前开展最多的微创手术病种。骨质疏松性骨折和压缩性骨折也是较适宜的病种,可以很快减轻疼痛,避免长期卧床。当然,随着技术的发展,越来越多的疾病可通过微创来解决,如腰椎滑脱、不稳、椎管狭窄、侧弯畸形等等。只是这些手术更需要到专业的医院由专业有经验的医生来进行。第三,从疾病部位来说,腰椎疾病的微创手术开展更早更成熟,可接受微创手术的疾病谱较颈椎更广。

何处微创 三思而行

脊柱微创手术相对于开放性手术的要求更高,不仅对手术设备要求高,对于医生的专业技术要求更高。从专业角度讲,脊柱微创医生需要经过一系列专门的培训和长时间的学习实践,需要具备开放手术的丰富经验,并以传统手术原则为指导,在达到传统手术治疗效果的基础上,通过小切口采用各种仪器来进行手眼配合或更高要求的微创手术。如果缺乏传统的开放手术经验是难以在“螺蛳壳里做道场”的。因此,选择微创手术时最好去有资质的医院,由受过专业培训的团队和有经验的医生来操作。这些医院的医生因为更多的病例有更多的临床经验,能够准确分析和判断哪些疾病的治疗更适合采取微创外科手术。

随着科技的飞速发展,各种先进技术、先进设备都在向医学渗透,包括计算机技术、光电技术、微电子技术等,脊柱微创外科技术将更科学、更简单、更全面地展开。

(晓健)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012年12月28日~
2013年1月3日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	65
交通事故外伤	43
其他类别外伤	37
心血管系统疾病	31
酒精中毒	28
脑血管系统疾病	7
呼吸系统疾病	6
妇、产科	4
其他	3
儿科	1
溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 196 人次。冬季天气寒冷,室内的温度要适宜,室温以 18℃~25℃ 最合适,室内温度过高或过低都对健康不利,室内温度过高,会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉布为宜,要松软轻便、贴身暖和。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)



TJK 天久康药业
TIANJIUKANG YAOYE
致力医药健康领域40年
更专心·更健康
为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址:周口市人民路244号
电话:0394-8687602

