

专家风采

陈三星：
以病人的需要为第一目标



陈三星,男,现年74岁,四川大英人,中共党员。1969年7月参加工作,重庆医科大学临床医学专业毕业,副主任医师,2008年8月至今返聘至平武县南坝中心卫生院从事内、儿科工作至今。

1969年7月,陈三星毕业后在重庆市儿科医院儿科工作。1970年1月,他参加全国巡回医疗工作期间,看到基层卫生机构缺医少药,老百姓缺少最基本的医疗保障。回去后,他主动放弃了大城市优越的条件,来到平武县南坝区高庄乡卫生院工作。春秋轮换48年,人生最美好的青春和汗水早已融入了这片热土。陈三星淡泊名利,无私奉献。每天上门诊、下病房,做手术、值班、会诊,用热心、耐心、精心、细心围着病人转。面对一张张痛苦面容,他始终坚持以病人的需要为第一目标,从不计较个人得失,三代扎根于服务地。2001年3月退休返聘回岗的陈三星,几乎忘记了自己的年龄,凭着对医疗卫生事业满腔热情和发自内心的忠于执医信念,70岁高龄还每天坚持坐诊,诊疗20余位病人,宛如一个刚参加工作的年轻小伙。陈三星具有丰富的基层医疗卫生工作经验,在当地群众和同行中有较大影响力,曾获全国优秀乡村医生,系我市基层医疗卫生人员中获得最高荣誉。

寻医问药

问:得了龋齿就得补牙吗?怎么辨别?

绵阳口腔医院预防保健科医师刘祥:龋病就是大家日常生活中所说的“虫牙”,但不是牙齿长了虫,而是细菌的破坏下,牙体硬组织的慢性进行性破坏。而我们补牙其实就是不让细菌继续破坏下去,同时恢复我们牙齿的形态和功能,那么得了龋病就一定要补吗?不是绝对的,比如说接近替换的乳牙或者无法保留的残冠残根,当然,这些都是需要去医院由专业的口腔医生评估和建议并给出正确的指导。

妈妈们可能会问:我怎么知道小孩有没有龋齿呢?该怎么辨别?其实很简单,龋齿在色泽上和正常牙齿是不同的,早期的龋齿,可能会在牙齿窝沟的地方出现一些墨浸状,随着时间延长继续发展成黄褐色或者褐色的斑点,但是,很多龋齿也会发生在口腔里看不见的地方,比如说牙缝之间,这种很容易被家长忽略,因此需要我们定期去专业的口腔医院检查,一般3到6个月,如果小孩喜欢吃甜食并且不爱刷牙,就需要增加检查频率并让医生给出专业的指导意见。

问:什么时候刷牙对牙齿最好?

绵阳口腔医院预防保健科医师刘祥:刷牙是每个人每天都在重复做的事情,刷牙能去除我们牙齿表面50%的菌斑,建议刷牙至少保证每天早晚两次,选用刷头小,刷毛有弹性较柔软的牙刷,每次至少三分钟,晚上睡觉前刷牙更加重要,一定要保质保量完成。对于龋病易感人群,比如说:爱喝夜奶,爱吃甜食,口腔卫生不佳的小朋友,餐后用清水漱口,并增加刷牙次数,餐后15到30分钟内刷牙效果最佳,且能有效减少牙菌斑的附着。(杨虹)

季节交替时
不让身体闹“情绪”

再加上不规律饮食及熬夜等不良生活习惯,造成了秋季胃肠疾病的高发。”市中医医院脾胃病科主任王黎明介绍,在接诊的患者中,由于生冷不洁饮食及熬夜喝酒等不规律饮食造成胃肠疾病的患者不在少数。因此,秋季一定要注意养护胃肠。

市中医医院营养科高级公共营养师张本清建议,秋季的饮食保健应遵循“四多二少”的原则,即多吃清润、多纤维、多酸味食物、多饮水和蔬菜水果,以补肝气,饮食防便秘;少吃过于油腻辛辣食物,防止肠胃疾病。

人体在气温下降的环境下,会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度降低,神经系统对运动器官调控能力下降,极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤;除此之外,锻炼要待身体发热后,再脱下多余的衣服,锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

心理调节预防“悲秋”

传统的中医养生理论中一直有“悲秋”一说,指秋风渐起,大地萧瑟时人们的心情也会变得压抑,进而影响到身体健康。

中医学认为,“秋主燥令”,秋天气候以干燥为主,人的津液会比较少,天气干燥的时候,脾气也会比较烦躁,感觉烦恼事情多,容易滋生忧愁。张本清指出,预防“悲秋”最有效的方法就是保持乐观情绪,睡眠要有足够的保证,起居要有常。如遇烦心事,应向知心好友或亲人倾诉,调整心态,保持好心情,从而促进身体的健康。(孙婷婷)

远离生冷不洁饮食

市民小王与好友聚餐,一堆生冷食物下肚,凌晨回到家就开始腹泻。几个小时后情况仍不见好转,后到医院检查被诊断为细菌性肠炎。

“秋天昼夜温差悬殊,人体受到秋寒刺激,胃酸分泌增加刺激胃黏膜,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之减弱,

适当锻炼增强体质

秋高气爽的时节,也是运动锻炼的好时期。此时机体活动随气候变化而处“收”的状态,阴精阳气也处在收敛内养阶段,所以秋季运动项目不宜过猛。张本清建议大家每天散步3公里,可有效降低罹患呼吸系统疾病(尤其是慢阻肺)的风险;同时锻炼前一定要做好充分的准备活动,因为

连日的秋雨落下,气温逐渐降低,人们的身体好像还没适应季节的转变,要闹一下“情绪”,比如一些胃肠疾病开始悄悄“找上门”来。专家指出,秋季养生贵在养阴防燥,要保持良好的生活方式,通过健康饮食、体育锻炼、心理调节等来达到养生保健目的。

秋季如何远离咳嗽
预防呼吸道疾病是关键



预防呼吸道疾病是防咳的关键

加强锻炼(可根据不同年龄段、喜好选择适合自己的运动方式)。这里主要向大家推荐户外运动(选择平路为佳),提高机体抵抗力及生活质量。经常开窗换气,保持室内空气清新。

气候变化时应及时增减衣服、防止过冷或过热。气温降低或空气质量不佳时出门戴口罩。

保持充足水分。注意多饮水、补充体内所需水分能避免咽部干燥,减少咳嗽。对容易秋咳的人来说“多喝水”绝对不能当成一句轻描淡写的提示,这是非常重要的。

室内保持适当湿度。一般在45%-55%的相对湿度下感觉最舒适,过低及过高的湿度对人体均有不同程度的影响。

吃辛辣过甜食品,多吃一些润肺功效的蔬果和食物。如鸭梨、白萝卜、蜂蜜、鲜姜或用之熬汤服用,也是一种缓解的方法,此外,不吸烟、不饮酒也是秋天的养生原则之一。(甘家武)

病,是由于病毒经过鼻腔和咽喉进入到人体,引起上呼吸道黏膜炎症。

2.急性支气管炎大多由于上呼吸道感染蔓延而来,发病较急,出现咳嗽、咳痰。

3.肺炎大多由于病毒和细菌等病原体微生物感染所致。

4.慢性呼吸道疾病(包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等)也易出现复发及加重引发不同程度的咳嗽、咳痰及气喘。此外,胃食管反流病也是导致咳嗽的病因之一。因此应根据出现咳嗽时的轻重缓急及伴随症状来判断属于哪种病因所致,采取不同的治疗措施,必要时应到正规医疗机构就诊,以免误诊误治。

秋季天气干燥,易患呼吸系统疾病。怎么才能预防咳嗽?绵阳富临医院综合科专家提醒——

要清楚引起咳嗽的常见原因

1.上呼吸道感染。这里的上感不是一个疾病诊断,而是一组疾病。包括普通感冒、病毒性咽炎、喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎、细菌性咽-扁桃体炎。狭义的上感又称普通感冒,是最常见的急性呼吸道疾



健康提示

“很轻松,像丢掉了一块大石头!”头一天还头痛欲裂、瘫痪在床的曾女士,在市三医院神经外科接受了介入栓塞联合手术治疗后,日前已能下床行走,头也不痛了,不由感叹现代医疗技术的神奇。

而这项搬开了封堵在曾女士及其全家心头那块“大石头”的高新技术,在全省,目前仅在华西医院在内的三家医院开展。

变“一刀切”为完整剥离
脑肿瘤清除有效规避后遗症

患者曾女士,头部疼痛一个月,一直没有去医院接受正规检查,只在当地小诊所开了点去痛片,做了下按摩,总想着头疼不是什么大病,挺一挺就过去了。谁知,突然有一天,她的一侧肢体竟然麻木瘫痪,这才紧急送医。

可是辗转好几家医院,都表示无能为力。因为检查结果显示,曾女士脑部有个巨大肿瘤,而且生长在额颞部深处,这个部位血管、神经极其丰富,且该区域主管人的运动和感觉,如果强行动手术取出肿瘤,稍有不慎即可能导致大出血危及生命。还有一个大难题就是,术中如果病灶切除不够,肿瘤可能复发,但如果切除稍微过一点,又可能损伤脑部运动感觉区,导致患者肢体功能无法恢复甚至有可能加重功能障碍。

后来,经人介绍,曾女士来到市三医院神经外科求治。该科主任、主任医师吴贵强为其仔细检查后发现,曾女士右侧额颞部确实存在一个直径7厘米的巨大肿瘤,且生长位置极其复杂,接受颈内、颈外两条大动脉及其分支供血,术中大出血风险又加倍。即便如此,吴贵强当即给了曾女士一颗定心丸:“能治!我们科室有项介入栓塞联合手术治疗的新技术,全省只有三家在开展,适合治疗你这种病况。”

9月30日,手术开始了。市三医院神经外科副主任医师徐剑锋在血管造影下,为曾女士行介入术,从其股动脉置入一根直径仅0.6毫米的导管,游走到患处,栓塞了肿瘤周边主要供血动脉,最大限度地减少肿瘤的血供,以免术中大出血。10分钟后,栓塞成功。

紧接着,刘阳博士与科室主治医师张海上场,将肿瘤从曾女士的颈内外两条动脉上完整地剥离下来,仅用时1个小时。

由于杜绝了“一刀切”,有效保护了血管神经等组织的完整性,手术当天,曾女士的肢体功能即恢复,头也不痛了,术后第二天床活动自如。

为脑内手术加道稳固防线

市三医院神经外科新技术“照亮”生命禁区



吴贵强行显微镜下脑肿瘤剥离术

为“拆弹”加道稳固防线
分分钟安全关闭脑动脉瘤

众所周知,人身体的动脉瘤是一颗“定时炸弹”,一旦爆裂,将引发大出血,带来生命威胁。如果这颗“定时炸弹”还生长在生命禁区的脑部,对医生手中那把柳叶刀的考验是可想而知了。

而市三医院神经外科手术医疗团队,是绵阳市率先攻克脑部动脉瘤的医疗团队之一,20年来屡创生命奇迹,被老百姓亲切地称为“排雷部队”。这支“排雷部队”,近期将介入栓塞联合手术治疗法,运用于对脑部动脉瘤的治疗,收效非常好,用患者的话说那就是“吊打”“暴虐”脑动脉瘤。

8月份,36岁的患者秦女士,其动脉瘤靠近颅底部位,传统手术很难阻断其血供。市三医院神经外科的“排雷部队”,采取球囊压迫止血介入术,先把有可能出血部位的主血管用球囊压迫起来停止血供,然后迅速顺利地关闭了动脉瘤。这就相当于在动脉瘤这颗定时炸弹周围多加了一道有力屏障,就不怕它爆裂,从而轻易将它排除掉。



曾女士恢复良好

手术一气呵成,秦女士术后恢复良好。她欣喜之余幽默地说:“本来手术之前我连遗书都写好了,结果一觉醒来‘定时炸弹’就卸掉了,真是太给力了,这完全就是吊打兼暴虐人家血管瘤嘛!”

定位病灶阻断血供
脑血管畸形遭遇克星

一位50多岁的女性患者,左侧额颞部有块

直径7cm的巨大血管畸形,异常的动静脉相互纠缠乱成一团麻,导致脑血管破裂出血。

如果采取传统“快刀斩乱麻”的术式直接开进去,很可能造成局部脑组织功能受损,导致运动区和感觉区功能丧失,从而发生肢体麻木甚至瘫痪。

市三医院神经外科医疗团队通过复合手术方法,先在该患者畸形血管周围注入栓塞剂,阻断血流的同时,对病灶也起着定位的作用;从仪器显示屏上可以看到,畸形血管团的体积明显缩小,而病灶边缘界限更清晰,更易被清除。紧接着该巨大畸形血管团被完全清除掉。手术非常成功,不仅术中出血量极少,而且术后显示屏清晰显示大部分异常血管已经不再显影,表明病灶清理彻底。

吴贵强指出,运用介入联合手术治疗脑部肿瘤、脑动脉瘤以及脑血管畸形等病变的全新手术方式,由于在完整清扫病灶的同时,最大限度地保护了患者的正常脑组织,因而能使患者在术后肢体功能得到最大程度地恢复。

据悉,市三医院神经外科作为四川省省级重点学科、中国显微血管减压术治疗颅神经疾患协作组成员单位、四川省绵阳市神经外科质量控制中心,目前已运用这项新技术为数百名患者解除了痛苦,吸引了绵阳周边省市县患者慕名前来。(张瀚文 张强文/图)



市三医院神经外科荣誉墙