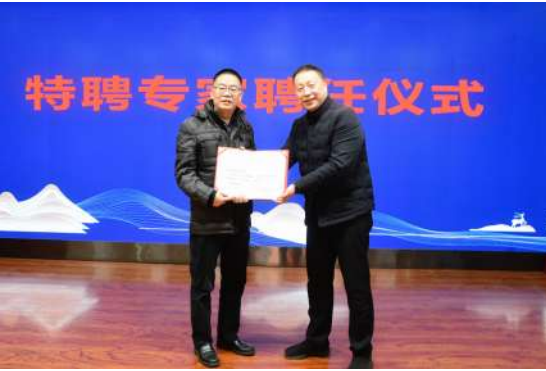


我院成功举办“2024年洛阳市阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征论坛暨耳科建设学习班”

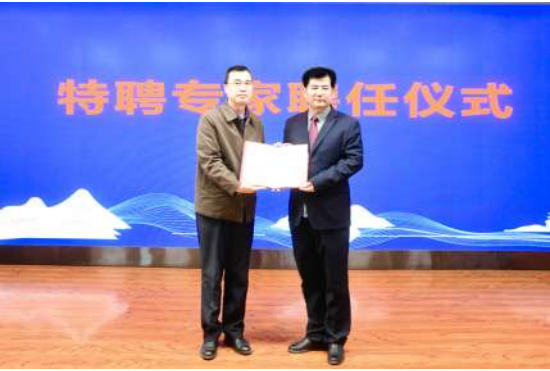
为提高阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的诊治水平,推动我市耳鼻咽喉头颈外科学术交流与发展,12月21日,由洛阳市医学会、洛阳市医院管理协会主办的“2024年洛阳市阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征论坛暨耳科建设学习班”在我院成功举办。

我院党委书记茅华宇致开幕致辞,他首先对远道而来的各位专家和同仁表示热烈的欢迎,并表示,本次论坛及学习班汇聚了国内知名专家,将就阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的最新研究成果、诊疗技术、临床经验以及耳科建设的最新进展进行深入探讨和交流。通过此次学术交流,不仅能推动相关领域的学术研究深入发展,还能提升临床诊疗技术,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。希望各位专家、学者能充分利用这一平台,积极发表见解,共同为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗研究及耳科建设贡献力量。

佛山市第一人民医院耳医学中心行政主任虞幼军教授在致辞中表示,耳科涉及听力、平衡及相关疾病的诊断与治疗,与患者的生活质量紧密相连。在这一领域,我们既需要扎实的医学基础,也需要不断地创新与实践。学科建设不仅是技术的提升,更需要有团队合作、学科交叉和患者关怀等方面不断努力,同时,也要加强与其他学科的合作,形成合力,共同应对本科疾病的挑战,为患者提供更加全面和优质的医疗服务,期待本



次会议能为耳鼻咽喉头颈外科的未来发展注入新动力。河南科技大学第一附属医院开元院区耳鼻喉科主任、洛阳市医学会耳鼻咽喉头颈外科主任委员席恺教授对大会的召开表示热烈祝贺,她讲到,近年来,在各位同仁的共同努力下,洛阳市耳鼻咽喉头颈外科专业委员会在学术研究、临床诊治、健康科普等方面取得了显著成绩,并对我院耳鼻咽喉头颈外科为洛阳市学科发展所做的努力表示肯定与认可。她希望通过本次学术交流,大家能在思想上碰撞出火花,在知识上实现创新,共同为洛阳市耳鼻咽喉学科的高质量发展贡献力量。我院耳鼻咽喉头颈外科主任阮庆尧主持开幕式。



开幕式后,我院聘请佛山市第一人民医院虞幼军教授、郑州大学第一附属医院王亮教授为耳鼻咽喉头颈外科名誉主任。在随后的学术交流环节,专家们进行了精彩的授课。本次学术会议秉承“崇实、革新、协作”的理念,致力于推动学术进步和临床发展的深度融合。会议的成功举办,不仅搭建了良好的学术沟通桥梁,还促进了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的多学科合作与交流,助力提升我院在“OSAHS”疾病诊疗的规范化水平,为我市耳鼻咽喉头颈外科的持续发展注入了积极动力。(耳鼻咽喉头颈外科 宣传科)

近日,我院普外科手术团队成功为一名患者实施了“单孔+1”全腹腔镜远端胃癌根治术(SILS+1)。45岁的王女士(化名)因持续半月上腹隐痛而至我院求诊。经胃镜检查发现胃窦部存在肿瘤,病理诊断为低分化腺癌,术前TNM分期为cT1N0M0,确诊为胃窦低分化腺癌。经过多学科专家团队的综合讨论,赵志鸿主任手术团队细致分析了患者的各项检查结果,充分考虑了患者的年龄、肿瘤的具体情况(位置、大小及分期)以及患者对术后美观的期望,最终为患者量身定制了“单孔+1”远端胃癌根治术的治疗方案。经过充分的术前准备,赵志鸿主任团队为王女士在全麻下行“单孔+1”全腹腔镜远端胃癌根治术(SILS+1)。手术用时3.5小时,术中出血50ml,脐部切口长约4cm。术后,王女士恢复顺利,现已康复出院。

“单孔腹腔镜手术”巧妙地利用了人体天然的“瘢痕”——肚脐,通过在脐周做一小切口,置入单孔多通道装置,使手术器械和镜头能够进入腹腔进行操作。脐周切口的独特优势在于其良好的延展性,便于取出手术切除的标本,而无需额外开设辅助切口。同时,肚脐作为“天然的瘢痕”,能够有效隐藏手术切口,实现手术区域的“无痕化”,兼具微创与美容效果。对于追求美观、心肺功能不佳或伴有糖尿病等合并症的患者而言,单孔腹腔镜手术的优势更加显著。目前普通外科已在赵志鸿主任的带领下秉承“微创+美容”的理念常规开展各类肝胆、胃肠道等良性疾病的单孔腹腔镜手术治疗。此次“单孔+1”全腹腔镜胃癌根治术的成功实施,标志着我院普外科在单孔腹腔镜技术领域迈上了新的台阶。未来,我院将继续以技术创新为驱动,服务好每一位就诊患者。(普外科)



我院医学影像科医师荣获第三届飞图杯全国网络读片大赛季军

12月15日,我院医学影像科医师杨卢粉参加了在长沙举办的第三届飞图杯全国网络读片大赛总决赛,并荣获季军佳绩。

据介绍,本次大赛由国家药品监督管理局医疗器械技术审评中心人工智能医疗器械创新合作平台数据治理工作组影像医学质量控制专家委员会主办,中南大学湘雅二医院、中国医学影像联盟以及浙江飞图影像科技有限公司共同承办。作为国内医学影像领域规格高、规模大、影响力广泛的综合性医学影像读片技能赛事,大赛吸引了众多国内知名影像专家的参与,并吸引了超过11万人次的在线观众共同研讨医学影像领域的新理论、新技术、新进展。赛题内容广泛,涵盖了神经、腹部、胸部、骨肌、头颈、妇儿等多个医学领域,全面考验了选手们的知识储备及临床应变能力。我院医学影像科医师杨卢粉从全国上千余名初赛选手中脱颖而出,成功跻身总决赛的十强之列。在总决赛的激烈比拼中,她历经多个环节的精彩角逐,最终以总分排名第三的优异成绩,展示了其扎实的专业功底,赢得了评委专家的高度认可。

近年来,我院医学影像科在主任吴丙丙的带领下,正向在医教科研共同发展的各方面均取得了显著进展。诊断组医生坚持每周开展不同主题的业务学习活动,包括疑难病例讨论、追踪回访以及文献复习等,旨在不断拓宽诊断医师的视野和思路。科室内部浓厚的学习氛围,塑造了一支充满活力、积极向上的专业团队。我院医学影像科将以此次大赛为契机,进一步加强学习交流,不断提升科研水平和临床实力,为患者提供更加优质的医疗服务。(医学影像科)

参加法院案件庭审“零距离”以案释法

为深入贯彻党的二十届三中全会精神,进一步深化警示教育工作,提高党员干部的法纪意识,充分发挥“以案释法、以案为戒、以案释警”的良好教育效果。根据市委巡察整改要求,12月12日上午,我院组织党员干部及重点岗位人员近20人赴老城区人民法院,走进庭审现场,旁听行政诉讼案件庭审。

此次旁听的案件是一起关于工伤认定的行政诉讼案件,在法官的主持下,双方当事人围绕争议的焦点,在事实、程序及法律适用等方面展开充分的举证、质证、辩论,庭审过程规范高效,庭审节奏明快紧凑。行政机关负责人积极出庭应诉并陈述答辩意见,双方当事人的合法权益得到了有效保障。本次旁听庭审活动,通过“看得见、听得见”的方式给党员干部上了一堂生动的警示教育课。如同警钟长鸣,提醒大家在工作中一定要程序合规合法,办事认真仔细、应用国家相关文件政策准确充分,时刻紧绷纪律规矩这根弦。我院参加旁听人员纷纷表示,通



“医”路有你 “遇到温主任这样的好医生,是俺妈的福气”

“遇到温主任这样的好医生,是俺妈的福气!”家住瀍河区白马寺镇的王女士在接受采访时感慨。她的母亲陈熙(化名)今年88岁,几个月来备受胆结石、重症胆囊炎的困扰,家属担心老人身体一直不敢手术,直到遇见了市第一人民医院普外科副主任、副主任医师温永春。

“端午节那天下午,俺妈吃了个炸菜角,晚上就发烧了,在家附近的医院被确诊为胆结石。”对于母亲患病的经历,王女士记得很清楚,当时医生建议手术取结石,但兄妹几个担心老人的身体吃不消,商量后选择了保守治疗。“虽然俺妈平时身体好,但手术毕竟有风险,我们都觉得能不开刀就不开刀。”王女士说,没想到保守治疗效果并没有预期那么好,从那时起,老太太的饭量变小了,人也瘦了下来,喝口面汤都觉得撑,整天没精神,兄妹几个看在眼里急在心里,可谁都没有更好的办法。四个月后的某一天,陈熙腹痛难忍,被送到了市第一人民医院普外科就诊。

“老太太刚来时几乎下不了床,因长期进食少,已出现营养不良的症状。”温永春说,胆结石虽然不算大病,但老人发病时间长,对身体造成了严重影响,出现了重症胆囊炎。”更糟糕的是,在给老太太做腹部CT时发现了肝占位,雪上加霜的病情,让家属们一时都慌了神。”结合影像学检查,经过多学科会



诊,我们初步判断肝部占位为良性,老太太首要该解决的问题还是胆结石。”温永春说,而解决胆结石的办法只有一个——手术。一听说要做手术,王女士兄妹几个第一反应就是拒绝,原本只是胆结石,现在加上肝占位、重症胆囊炎,老太太能经得起折腾吗?

王女士说,之所以说遇见温主任是老太太的福气,是因为在他的耐心解释和坚持下,家属们才对病情有了详细了解,放心签下手术同意书,老太太才能慢慢恢复。“那几天温主任连着找了我们3次,每次都把我们兄妹叫到他办公室,慢慢给我们讲老太太的

病情、手术方案,我们有啥疑问他都耐心解释。”王女士回忆道,“他说不能让老人又饿又疼地熬着,这样你们也心疼对不对?这话真说到我们心里去了。”也是他让我们明白,再熬下去,老太太可能彻底失去治愈的机会,有些能够通过手术治愈的疾病,我们总是要去面对的。跟温永春谈话后,王女士家人又开了两次家庭会议,最终决定听从温永春建议,接受手术。“手术做了两个半小时,我们一直揪着心,温主任真是医术高明,取出了坏掉的胆囊和鸡蛋大小的结石,这些还是在微创下进行的,肚子上仅有三个小洞。”王女士说,“水中取肝部组织活检,确认是良性,我们都松了一口气!”

“对于陈熙这样高龄、病程长的患者,我们努力争取微创下进行手术,减轻创伤,有利于高龄病人平稳恢复。”温永春说。术后,陈熙的恢复速度令家属惊喜。“饭量上去了,气色也好了,一周一个样儿,现在比出院时胖了四五斤!”王女士高兴地说,“过完冬天,她说还能自己骑电动车去逛街!”随访中了解到陈熙老人的恢复状况后,温永春也很欣慰。这些年,他遇到过不少像陈熙这样的高龄患者,其中不乏病情重、病程长、病情复杂的老人。“高龄老人做手术,家属都有顾虑,这很正常。作为医生首先要勇于担当,不能因为病人年龄大就放弃了,病情符合手术的,还是要耐心和家属沟通,从专业角度消除家属疑虑,在对待病患方面,医生需要和家属携手努力。”温永春说。(摘自《洛阳晚报》)

前不久,62岁的沈女士蹲着起身时扭了腰,有点严重,疼得她站在原地半天没敢动。后来,她慢慢挪到床上一动不动地躺了半天,感觉没那么疼了才去医院诊治。医生表示:“你做得很对,扭伤后第一时间就是休息,休息后疼痛没有缓解,再及时就医。”

市第一人民医院急诊科主任秦燎阳说,并不是每个人都像沈女士这么幸运,老年人蹲姿起身扭伤腰部,除了出现小关节紊乱,还有可能诱发腰椎间盘突出突出或骨折,这3种情况都会有剧烈的疼痛,但处理方法并不相同,有的或需要手术治疗。扭伤后急性疼痛期一定要休息,同时可服用止疼药。若常规的热敷或冰敷未有疗效,疼痛仍不缓解,需及时找专科医生诊断,看是否需要进一步治疗。

不少中老年女性习惯蹲着干活儿。秦燎阳说,这部分人群本身易骨质疏松,平时可注意补充钙质,多做一做“小燕飞”加强腰部肌肉锻炼,但急性疼痛期不可做。

“小燕飞”的具体做法:脸朝下俯卧在垫子上,双臂以肩关节为支撑点,缓缓向后抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量肚子紧贴垫子,让肋骨和腹部支撑身体保持1秒到2秒。然后放松肌肉缓慢放下,四肢和头部回归原位,每次10个到15个,每天可重复做3次到5次。(摘自《洛阳晚报》)

食品标签中的“健康密码”

无糖饮料、100%果汁等这些所谓的健康饮品真的健康吗?如何通过食品标签挑选健康食品?

看食品标签先看配料表

食品标签是食品的“名片”,根据我国相关规定,食品标签包括:

食品名称

配料表、营养成分表

净含量和规格

生产者和经营者的名称、地址、联系方式

食品生产许可证编号、产品标准代号

生产日期、保质期、贮存条件等

配料表是鉴别食品属性的重要依据,看食品标签,可先看配料表。

越靠前的配料用量越高

配料表按“用料量递减”原则,依次列出原料、辅料、食品添加剂等。(不超过2%的用料不按该原则)按照国家规定使用的食品添加剂,一般不会影响健康。

看配料表小技巧

●越靠前的配料,用量越高

●较短的配料表,成分相对纯粹

●配料表中出现代可可脂、植物奶油、植物黄油、人造黄油、氢化植物油、氢化脂肪、氢化棕榈油、起酥油、酥油、人造奶油、植脂末等,表示含反式脂肪酸,应谨慎选择。

营养成分含量关乎健康

营养成分表标注有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等的含量值,还有其对应的NRV%(营养素参考值百分比)。

营养素参考值是每日能量摄入为2000千卡时,

各种营养素宜达到的摄入量。

NRV%是每100克(毫升)食品提供的能量和营养成分,占每日推荐量的百分数。比如,每100克某种苏打饼干的能量NRV%是24%,即每100克该饼干提供的能量占每人每日推荐摄入量的24%。

需要提醒的是,营养成分表上的数值往往看起来不大,但加上一日三餐的摄入,营养素摄入量很容易超标。

减肥人士和慢病患者这样看营养成分表

能量与肥胖有关,减肥人士要关注营养成分表上能量、脂肪、碳水化合物的指标。

某种可乐每100毫升的能量为180千焦、NRV%为2%,碳水化合物是10.6克、NRV%为4%。喝完500毫升,摄入的能量是900千焦,约占每天推荐摄入量的10%;摄入的碳水化合物是53克,约占每日推荐摄入量的20%。

无糖、低糖也未必健康,某种可乐每100毫升的含糖量为10.6克,喝下一瓶就摄入了53克糖。

普通白瓷勺每勺约盛8克,相当于近7勺,无糖食品并非不含糖,而是每100克(毫升)食品中的含糖量不高于0.5克,低糖食品的含糖量不高于5克,糖友要格外注意。

钠含量与高血压有关

高血压等慢病患者要注意钠含量。每100毫升某种可乐的钠含量为0.012克、NRV%为1%,喝500毫升就摄入了0.06克钠,占普通人每日推荐摄入量的近5%。1克盐含400毫克钠,1克钠=2.5克盐。

中国居民膳食指南(2022)推荐成人每天的盐摄入量不超过5克,慢病患者要酌情减量。

其实,一些甜味食物也是高钠食品(每100克食品钠含量≥800毫克钠),很多人每日的盐摄入量在不知觉中就超标了。(摘自《洛阳晚报》)