

# 每一台手术，都是他精心完成的“艺术品”



张奇峰正在手术。

脊柱是人的“支柱与栋梁”，脊柱的重要性就像桅杆之于帆船一样，有了它，生命之舟才能扬帆起航。作为一名脊柱科医生，市骨科医院脊柱科主任张奇峰在25年从医道路上，用一把手术刀，在近5000例患者的“顶梁柱”上“精雕细刻”，以精湛的医术，为众多患者解除了病痛，撑起了脊梁。

2017年3月份，市骨科医院脊柱科开展首例腰椎骨折经皮钉棒内固定术；2020年4月份，完成汝州首例颈椎前路减压侧块螺钉内固定、畸形矫正术；2020年9月份，开展首例椎间孔镜下老年腰椎管狭窄症椎管减压术；2021年6月份，完成平顶山市首例单双通道内镜下髓核摘除术……这些成绩的取得，

饱含着杨奇峰的心血和汗水。

近年来，市骨科医院脊柱科在杨奇峰的带领下，不断引进微创脊柱外科技术，大胆尝试和创新，应用开展了多项微创新技术，为众多患者解除脊柱病痛。

从医25年来，杨奇峰累计接诊几千多例脊柱手术。市骨科医院的手术室，是杨奇峰最熟悉的地方。每周除了门诊、查房，多数时间他都会在手术室度过。“脊柱方寸之间集中了大量神经、血管、脊髓等重要组织，手术操作时若辨识不清，极有可能造成神经、血管、脊髓的损伤，严重时致瘫、致死，脊柱科医生就是每天在‘悬崖峭壁上行走’，这就更加要求我们术中必须细心、谨慎，在方寸之间练就精湛技术。”杨奇峰说。顺利完成一台手术是他最骄傲的时候，每一台手术，都是他精心完成的“艺术品”。

在手术中要万分仔细，其他时候也不敢丝毫放松，就连看起来相对简单的问诊，杨奇峰也总是打起十二分精神，在简单的询问中发现问题。不久前，杨奇峰接诊了一位45岁的男性患者黄某。黄某已经被腰椎间盘突出折磨了多年，曾因腰椎间盘突出症在外地做过微创手术。今年开始，他又出现了腰部疼痛症状，且疼痛放射至左臀部及左小腿，给生活带来极大困扰，不仅行走困难，甚至因夜间疼痛而无法入睡。检查影像显示，患者L3/4的椎间盘突出物有明显增大，且此前手术过的L4/5椎间隙变狭窄。但是在经过仔细查体及询问病史后，杨奇峰发现这两处的问题都有明显的症状显示，所以要先确定患者疼痛引起的原因及需要手术的位置。杨奇峰结合患者症状体征及影像检查，反复进行研究，根据多年的临床经验，考虑患者是由于L3/4突出物太大，压迫到后方的神经根而造成的明显症状。最终成功在患者L3/4椎间盘的位置实施单双通道内镜下髓核摘除术，帮患者解除了病痛。

在杨奇峰的手术台上，像这样的救治案例有很多，他用自己的医德医技，和心系病患的满腔仁爱，成功救治了大量患者，获得了患者、家属及社会的普遍赞誉。

融媒体中心记者 李浩然  
通讯员 宋 晗

## 细微处花心思 无障碍停车位显文明



市一院内增无障碍停车位

本报讯（融媒体中心记者 赵子豪）人以城为家，城以人为本，一座城市的文明程度，往往体现在对残疾弱势群体的关爱和照顾上。近日，记者在市第一人民医院门诊大楼停车场看到了无障碍停车位。这些无障碍停车位面积比普通车位面积大，地面上有醒目的标线，车位内有明显的残疾人轮椅图案，在无障碍停车位旁，还划有宽约1米的黄色标线区作为通道，以方便行动不便的市民上下车辆。“无障碍停车位是专为方便残疾人驾驶或乘坐的机动车专设的停车位，其他车辆不得占用。”市第一人民医院停车场管理负责人告诉记者。

“最近我经常来医院看亲戚，遇到过几次行动不便的人来医院看病，会遇到没有停车位的情况，他们有时候把车停得很远，看到他们下车后搀扶着走到医院门诊大楼，很不方便。现在医院设立无障碍专用停车位，而且还在门诊大楼的门口，给行动不便的人提供了便利，感觉很人性化。”来一院办事的市民李先生对记者说。

无障碍设施建设是保障残疾人平等参与社会生活的必要条件，也是社会文明程度的重要标志之一，据了解，目前市第一人民医院按照无障碍车位设置规范要求，设置了2个无障碍停车位，并且近期会在已设置的停车位上设立醒目标识牌。

近期，我市将继续协调推动城市医院、火车站、汽车站等重要区域位置的无障碍设施建设，让残疾人的出行和生活多些安全，多些便利，让残疾人出行“无障碍”。

## 虚寒盛者忌食生冷寒凉馅月饼



图片来源网络

古往今来，人们把月饼当作吉祥、团圆的象征，月饼也是中秋佳节必食之品。中秋吃月饼，和端午吃粽子、元宵节吃汤圆一样，是我国民间的传统习俗。每逢中秋，皓月当空，阖家团聚，品饼赏月，谈天说地，尽享天伦之乐。

然而，对于老年人和患有糖尿病、高血脂症、高血压的人来说，月饼不宜过多食用，尝一尝味道，感受一下节日的气氛就行了，再美味也不要尽情享用。

从中医角度来说，月饼多为“重油重糖”之品，制作程序多有煎炸烘烤，属典型的肥甘厚味之品，容易产生“热气”，或者胃肠积滞，泛酸、腹胀、噎气的胃食管反流病患者，胃热炽盛，食用月饼易导致病情复发或加重。胆囊炎、胆石症患者进食月饼易导致病情复发加重，出现腹痛发热，严重者出现黄疸。慢性腹泻患者脾胃虚寒，滋腻食物可导致脾胃运化失职，腹胀加重，腹泻复发加重。这些人都需要慎食月饼。

那么，怎样才能既享用中秋月饼，又减少副作用呢？

首先，要少量食用，适可而止，可以极大地减少月饼的一些副作用。其次，要清楚不同体质的人在食用月饼时有不同的禁忌。如虚寒盛者忌生冷、寒凉馅月饼；阴虚、热盛者忌辛辣燥动火馅月饼；水肿患者忌咸馅月饼；消渴病（糖尿病）患者忌糖馅月饼；热证、疮疡、风疹、癣疥等患者忌食辛辣香燥馅月饼。

最后，月饼与不同的饮料、食物进行科学搭配。比如进食月饼不要饮酒，也不要同食其他油腻甜食，可选择饮用淡茶来减少月饼的滋腻感。另外，还可选择进食一些蔬菜和粗粮来减少油脂吸收。

来源：大河健康报

## 上了年纪腰腿痛 切忌暴力按摩加重病情

两个月的暑假，老人成为带娃主力军。随着各地陆续开学，老人们开始扎堆来到医院，治疗腰腿疼。

黑龙江省慢性病管理学会疼痛专业委员会副主任委员、哈尔滨医科大学附属第一医院脊柱外科副主任医师、硕士生导师安刚介绍，腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病，包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛，该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期慢性的腰腿痛，不仅影响活动能力及生活质量，还会造成心理性疾病。安刚介绍，在腰背痛患者中，出现睡眠障碍的比例为43.04%，出现紧张焦虑情绪的占39.0%。有患者会因疼痛而脾气变坏，甚至变得暴躁易怒。追本溯源，幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么，老年人该如何缓解腰腿痛？安刚建议，如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适，可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗，通常一两周就能缓解；若出现腿部持续放射性疼痛，或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等，那就该考虑是否椎管内神经受压严重，需要持续卧床半个月以上，并戴腰围，口服止痛、消肿等药物，佐以牵引、针灸、按摩等疗法。

“切忌暴力按摩推拿，避免病情加重。需要说明的是，按摩、推拿等传统手段，仅能缓解局部组织症状，减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应，绝不会将已经退变膨出的间盘组织给按回去。”安刚说。

如若老年人腰腿痛越发剧烈，或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色，表明椎管内的神经已“无处容身”了，必须通过手术将其“解救”出来。不过，很多老年人畏惧手术，他们觉得“腰椎里面的神经密密麻麻、盘根错节，弄不好就会造成短路”，这让一些患者贻误了最佳手术时机。

安刚解释，随着脊柱外科手术技术的发展，如今腰椎手术早已变成了常规术式，在安全性及术后效果上都有很大保障，大家不必过于担心。

安刚表示，尤其是目前最先进的脊柱内镜微创手术，可以在不到1厘米的创口下，通过脊柱内镜这一“火眼金睛”，清晰地分辨神经根，给腰椎管扩大减压，将“膨胀”的间盘组织彻底摘除，进而解除神经压迫，术后当天患者就能下地活动。“这项脊柱内镜技术创伤小、恢复快、局麻下操作，特别适用于身体状况差的老年患者。”他说。

此外，更为关键的是，老年患者要在生活中特别注意养护腰腿部。安刚指出，弯腰负重、劳累、久坐、久站等，是造成腰腿痛的主要原因。“因此，老年人平时应注意自我保护，避免重体力劳动及弯腰抬重物，避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势；加强适度的功能锻炼，例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作，用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性，使腰椎保持良好的平衡稳定。”安刚说。

健康知识

来源：科技日报

## 氟非善类 摄入过多易中毒



图片来源网络

牙膏里添加适量的氟，能够提高抗龋齿能力，但这不代表氟摄入越多越好，摄入过量可能导致氟中毒。

地方性氟中毒就是由于人们通过空气、食物、饮水长期摄入过量的氟，引起以骨骼和牙齿损害为主的全身慢性蓄积性中毒。

我国是地方性氟中毒流行较严重的国家之一，主要有饮水型地方性氟中毒、燃煤污染型地方性氟中毒、饮茶型地方性氟中毒3种类型。而在郑州市，只有饮水型氟中毒的病区。

氟中毒最突出的表现是骨骼和牙齿受损害。牙损害发生氟斑牙，骨骼损害引起氟骨症。

氟斑牙主要症状为釉面光泽改变、釉面着色、釉面缺损，其中釉面缺损可表现为釉面细小的凹痕，小的如针尖，深的较大面积剥脱。氟斑牙主要危害8岁以下的婴幼儿，一旦形成残留终生。

氟骨症主要发生于成年人，特别是20岁以后，患病率随年龄增加而升高。疼痛是氟骨症最常见的自觉症状。常由腰背部开始，逐渐累及多个部位和关节乃至全身。疼痛一般呈持续性，多为酸痛，无游走性，活动后可缓解，静止后加重，尤其是早晨起床后常不能立刻活动。氟骨症还可能出现肢体麻木、蚁走感、知觉减退等神经症状及肢体变形，也有不少患者可有头痛、头昏、心悸、乏力、困倦等神经衰弱症候群表现。也可有恶心、食欲缺乏、腹胀、腹泻或便秘等胃肠功能紊乱的症状。

地方性氟中毒病因清楚，是由于居住环境中高氟而使生活在这里的人们长期摄入过量的氟所致。因此预防和控制本病的根本措施就是控制氟源，减少摄入量。另外，减少氟的吸收，促进氟的排泄，增强人体的抗病能力等，都可起到预防和控制地方性氟中毒的作用。

来源：大河健康报

## 又到吃蟹季！关于吃螃蟹的这些禁忌你知道几个？

### 吃螃蟹的五大禁忌

**一忌吃生蟹醉蟹：**螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和寄生虫等，食蟹时一定要煮熟或煮透，一般水开后要再加热15分钟才能起到杀菌作用。传统的食蟹方法是清蒸并佐以姜醋汁，这种吃法是科学的，既能保证螃蟹体内的细菌、寄生虫被杀死，还能确保螃蟹的原汁原味不被破坏。

有些人喜好食用生蟹、醉蟹，觉得那样味道更鲜美，但蟹体内附着的各种病毒、细菌和寄生虫也会趁机进入人体内，可能会引起食物中毒，出现腹泻、腹痛和呕吐等症状。醉蟹虽然浸了黄酒、白酒，但螃蟹本身还是生的，酒类是无法彻底杀菌消毒的。若醉蟹中所含的肺吸虫囊蚴进入人体并发育为成虫产卵后，严重的还可至人的大脑、皮肤、肝脏等其他器官寄生。所以，这两种吃法应舍弃。

**二忌吃死蟹：**螃蟹死后，其体内的细菌会迅速繁殖，扩散到蟹肉中，分解蟹肉中的氨基酸，产生大量有害物质，因此食用死蟹可能诱发呕吐、腹痛、腹泻。除此之

外，垂死的蟹也最好别买。另外，蟹肉中富含组氨酸，当螃蟹死亡后，一些含组氨酸脱羧酶的细菌可在适当条件下使蟹肉中的组氨酸脱羧形成大量组胺。组胺是一种致敏物质，能使小静脉和毛细血管扩张，促进黏膜、腺体分泌增多，导致过敏症状，严重的还可能引起循环衰竭。

**三忌吃久存熟蟹：**存放的熟螃蟹易被细菌污染，因此螃蟹宜现蒸现吃。万一吃不完，剩下的螃蟹一定要保存在冰箱中，并在下一餐时吃完，吃时须回锅再煮熟或蒸透。隔夜蟹建议不吃，回锅加热虽可杀灭病原微生物，却不能破坏毒素，仍然存在危险性。

**四忌吃蟹腮、蟹胃、蟹肠、蟹心：**螃蟹的蟹腮、蟹胃、蟹肠、蟹心这四个部位不要吃。打开蟹壳时，两侧的灰白色条状、柔软的部位就是蟹的腮，它是螃蟹的呼吸器官，直接和外界接触，容易积攒污物和重金属等。位于蟹壳前半部、眼睛下方的三角形部位是蟹胃，一条黑色条状物是蟹肠，这两个部位是螃蟹的消化器官，里面装着食物和代谢物，也有积攒污物的可能。蟹心，俗称“六角板”，位于蟹黄或蟹膏中间，呈六角形，被人们认为是螃蟹“最寒”的部位。此处是循环系统的重要组成部分，留有较多血液，其血液成分与人体有较大差异，容易引起免疫反应。

部分，留有较多血液，其血液成分与人体有较大差异，容易引起免疫反应。

**五忌吃太多：**螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中含的胆固醇比较高，一次过量食用不利于人体消化吸收。按中国营养学会“中国居民膳食宝塔”中的推荐，水产品的适宜摄入量数量是一次吃40-75克(可食部分)，相当于带壳的螃蟹100-188克，且一周内最好不要超过3次。188克的带壳螃蟹，大概相当于一个4两重的大号螃蟹。

### 吃螃蟹的最佳搭档为生姜、醋、酒

北京中医医院门诊科主任王国玮说，肠胃功能不好的人应少吃或不吃海鲜。中医认为海产品多为大寒之品，可导致脾胃受伤，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃疾患。因此，吃海鲜时最好别忘了三个最佳搭档：生姜、醋、酒，例如吃螃蟹或大闸蟹时一定要蘸着姜末和醋。因为姜具有温中散寒和解毒的作用，醋能祛除蟹肉的腥味，而酒亦有杀菌、散寒、促进血液循环的功效。这三者联合起来不仅可以保护肠胃，对于治疗过食海鲜造成的痢疾也很有效果。

来源：人民好医生

## 南瓜莲子羹



图片来源网络

材料：南瓜150克，去心莲子20克，冰糖适量。

做法：1.南瓜去皮、瓤，切成丁；莲子洗净。2.锅中放莲子和适量水，小火煮1小时，至软烂时放入冰糖、南瓜，继续煮15分钟即可。

功效：益气强身、防病保健，适宜脾胃虚弱的老人、儿童。



美味宝典



图片来源网络

俗话说：秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。每年秋天，膏满黄肥的大闸蟹必定能占据一席。中秋佳节将至，相信很多人的餐桌美食少不了它。大闸蟹好吃，怎么才能“吃好”呢？在享受美味之前，最好了解清楚与吃蟹相关的饮食常识，这样既能满足口腹之欲，还能兼顾健康。