

精雕细琢无极限 毫厘尽显“手足”情

淄博高新(田氏)骨伤医院里的“一把刀”

透过高倍显微镜，一场人体微观世界中的“殊死搏斗”赫然展现在眼前。无数细如发丝的血管和神经组织被一双神奇的手重新缝合在了一起，血流恢复正常，断指重获新生，又一位患者避免落下残疾……

在医学领域，显微外科被称为医生手术的极限，而对于淄博高新(田氏)骨伤医院院长助理、手足外科主任李锋来说，在极限中不断突破已成为他的职业日常。十余年间，谙熟各类断指、断掌再植及各类皮瓣骨外科手术，李锋主任以强烈的责任感和精湛的医术，让一个个患者避免了断臂截肢(或截指)的厄运，得到了及时康复，受到患者的好评及专家的充分肯定。

2006年7月，30岁的李锋心怀豪情壮志，舍弃了在潍坊中

国人民解放军89医院那份收入颇丰、生活安逸的工作，只身来到淄博高新(田氏)骨伤医院扯旗生灶，干起了十分辛苦，而且颇具风险的手足外科，让人十分不解。

“我这个人历来不喜欢平平庸庸做事，就愿干些富有挑战与风险的事情，来体现自己的人生价值。之所以来到这里，我首先看重的是淄博高新区的用人政策及良好环境，再就是淄博高新(田氏)骨伤医院重视专业人才，平台完善，有广阔的发展空间。”面带几分斯文的李锋坦言。

正是看中了李锋主任正直的人品与执着的事业心，淄博高新(田氏)骨伤医院专门开设了手足外科，抽调业务精干、素质较高的医护人员，配备了精良的医疗设备，为他提供了展示才能的平台。

不负众望的李锋主任积极开拓新技术新业务，填补了医院及淄博市内多项技术空白。不久前，患者曾先生在工地上工作时，手指不慎被机器压断，来到淄博高新(田氏)骨伤医院就医。由于曾先生拇指远节受到暴力挤压完全离断，伤口创缘不整齐，离断指体颜色苍白没有血运，基本失去再植条件。面对如此高难度手术，李锋主任没有退却，经过近5个小时奋战，创新性通过前臂直径0.5毫米微小血管移植修复缺损的动脉，并运用血管端侧吻合合法，套叠吻合合法串联使用，弥补血管管径差别大的问题，最终使断指再植成功。

精雕细琢无极限，毫厘之中显真功。李锋主任用精湛的技术和不断钻研的精神攻克了一个又一个手术难题，让无数患者得到了实实在在的健康保障。翟咏雪



李锋，淄博高新(田氏)骨伤医院院长助理、手足外科主任，副主任医师，从事手外科、显微骨科临床研究工作二十多年，独立完成断肢(指)再植八千余例。

淄博市第四人民医院 成功切除巨大肿瘤

近日，淄博市第四人民医院外科二组成功为一位特殊的肿瘤患者顺利实施肿瘤根治手术。患者张女士是一位70岁的老人，因“腹胀并阴道不规则流血半年”到淄博市第四人民医院就诊。入院查体后发现患者右肺上叶直径3厘米肿瘤，腹腔内直径11厘米肿瘤，情况非常复杂。

经该院内外科、肿瘤科、影像科专家多学科会诊讨论后，认为肺部肿瘤风险更高，需立即进行手术治疗。医院外科二组团队对患者实施了胸腔镜下肺瘤根治手术，整个手术过程顺利，术后病理证实为肺腺癌。张女士术后两周化疗结束后病情平稳，但在复查时医生发现她腹部肿瘤体积变大，如此巨大肿瘤，与周围组织关系密切，术中出血、肿瘤切除过程中出现并发症的风险极高，由于张女士高龄且伴有多种基础疾病，实施如此巨大的肿瘤切除有极高风险的，但若病情进一步发展后果不堪设想，手术是解除她症状的最佳选择。外科二组再次组织院内多学科会诊，经充分讨论和全面评估并与张女士家属沟通后，决定再次为老人实施手术切除。

最终，手术顺利结束，术中出血少，成功将11厘米巨大肿瘤完整切除。术后，在医护人员的专业精心护理下张女士生命体征平稳，恢复良好。徐永红

小石头大麻烦 “钬激光”让碎石“石”拿十稳

近日，63岁的崔先生因突发左侧腰部疼痛来到淄博市骨科医院·淄博市第七人民医院就诊。崔先生自述，1天前他突然腹部疼痛难忍，恶心呕吐，且疼痛向下腹及会阴部放射，伴尿频、尿痛及排尿不尽感，在外院行彩超检查示左肾积水、左侧输尿管结石，给予体外冲击波碎石，效果差，仍感疼痛，遂在家属陪同下来到了淄博市第七人民医院就诊。

经过详细查体和影像检查，

崔先生被诊断为输尿管下段结石，“患者体外冲击波碎石效果差，未见结石排出，考虑为输尿管开口狭窄，我们决定为其进行输尿管硬镜钬激光碎石取石术。”淄博市第七人民医院外科主任医师贺延武说道。在此后的手术中，也证实崔先生输尿管开口狭窄，医生予以锥形扩张器扩张后进入输尿管硬镜，进镜约2.5cm找到结石，顺利取出结石。

“泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一，且复发率高。

其症状简单来说，就是‘疼得要命’，除此之外，还有可能会出现发热、恶心呕吐、血尿及尿频、尿急等症。”贺延武介绍，钬激光的应用使泌尿系结石治疗迈上了一个新台阶。它通过一种“钻孔效应”汽化结石为细小的碎粒排出体外，可以高效粉碎各种成分的泌尿系结石，同时钬激光对人体组织的穿透深度很浅，仅为0.4mm。因此，在碎石时可以对周围组织损伤更小，安全性极高，且钬激光碎石手术为无创

或微创手术，治疗痛苦非常小。

此外，因钬激光光纤是可弯曲的，不仅可以通过硬性输尿管镜导入，还可以通过软性输尿管镜导入进行碎石。所以它对任何部位的输尿管结石、肾结石均可进行有效治疗。贺延武说：“由此可见，钬激光对任何部位、任何成分的尿路结石，都能以其特有的高效碎石方式使之碎成粉末，是治疗尿路结石高效、安全、低耗、省时且副作用极低的‘新式武器’。”李媛

冬季吃肉御寒？ 有点用 悠着点

专家建议：运动是冬季御寒最好的方法

“立冬进补，春天打虎”。立冬作为冬季的开始，随着气温骤降，人们希望在高热量的食物中获取能量，抵御严寒的侵袭。那么在寒冷的冬季，“吃肉御寒”是一句玩笑话吗？

肉类中富含丰富蛋白质
可提供30%的热量

“相较于脂肪和碳水化合物，蛋白质拥有更高的产热效应。即在产热的过程中，蛋白质可提供30%的热量。而碳水化合物燃烧之后，只可产生5%至6%的热量，脂肪相对更少为4%至5%。肉类作为蛋白质含量丰富的一类食物，从这个方面来讲，吃肉御寒是有一定道理的。”西安市第三医院临床营养科主任闫凤解释。

食用肉类虽可在一定程度上御寒，但也应该区分对待。闫凤提醒，正常人每天食用肉类应控制在100克以内。如果没有基础疾病，甚至身形较为消瘦的人群，可适度提高。如

果长期、过量的摄入肉类，在导致肥胖的同时，饱和脂肪酸含量较高的畜肉，如猪、牛、羊，食用过多还可影响血脂，造成体内胆固醇升高，有导致脂肪肝、冠心病等代谢性疾病的风险。而对于有慢病基础的中老年人，以及患有肾脏疾病的人群，则要限制蛋白质的摄入。在质的方面，可选择饱和脂肪酸相对较多的肉类，如鱼类、禽类，同时减少加工肉，如培根、香肠等摄入。

均衡搭配 多吃蔬菜水果
警惕“寒包火”

“由于室外气候寒冷，空气干燥，很多人为了御寒而过度食用如火锅、麻辣烫等辛辣刺激的食物，同时运动较少，导致体内郁热无法消除，外寒内热从而导致‘寒包火’，出现嘴角溃烂、咽部红肿、嘴唇干裂等现象。”西安市中医医院脾胃病科万强医生表示。

因此，为了促进肉类在体内能更好的产生热能，专家建

议还应食用充足的蔬菜水果。“红枣、猕猴桃等水果中富含丰富的维生素C，尤其是对于缺铁性贫血的人群来说，维生素C可以促进铁的吸收，进而促进产热的效能。同时，蔬果中还富含丰富的膳食纤维，能够促进消化。”闫凤建议，在定量摄入肉类的同时，还可每天摄取300至500克蔬菜，250至300克水果。另外，粗粮、绿叶菜中由于富含B族维生素，可促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢。还可以多吃海带、海鱼、紫菜等含碘食物。

在肾脏功能良好的前提下，可以用豆制品代替部分肉类，100克的肉类中含15至20克蛋白质，而同等重量的大豆类豆制品中蛋白质含量达30至35克。

此外，闫凤表示，在日常烹饪中还可以巧用香辛料，如生姜、肉桂、辣椒等，在不增加热量的基础上，可增加身体的散热，能达到一些温暖的效果。但需要注意的是，有消化道疾病，尤其是有胃病、肠炎、便秘以及严重心血管疾病的患者，

不建议增加香辛料用量。

肉汤不能大补
且容易导致痛风发作

在传统的饮食观念里，冬季喝一碗热乎乎的肉汤是养生必备，但这其实是一个错误的认知观念。闫凤表示，由于肉汤中富含大量嘌呤与脂肪，不仅会导致脂肪堆积，更容易导致痛风发作。闫凤建议，冬天应以蒸、煮、炖的方式加工食物，清淡为主，油炸、油煎会导致过多摄入脂肪，冬天天气寒冷难以消耗，对肠胃也会造成负担。此外，少食多餐、热饮热食，以免造成腹泻，使热量流失的更多。

“立冬萝卜赛参汤，不劳医生开药方”。万强表示，中医讲“生克熟补”，生萝卜有消食的作用，熟萝卜有润肠通便的作用，所以冬季多吃萝卜对健康有益。

“运动是冬季御寒最好的方法。”万强认为，药补不如食补，食补不如运动。运动会让人体气血充盈，气行则血行。据《华商报》



研究显示

晚上10点多入睡 或最有益于心脏健康

据新华社电 英国研究人员发现，晚上10点到11点之间入睡或许最有益于心脏健康，这个时段入睡的研究对象患心脏病和中风的风险比其他时段低。

据英国《泰晤士报》9日报道，英国埃克塞特大学研究人员在分析逾8.8万名平均年龄为61岁的志愿者睡眠和身体健康数据后得出上述结论。研究报告刊载于最新一期《欧洲心脏病学杂志》。

志愿者连续7天佩戴收集睡眠情况数据的腕表，并按要求参加体检、回答生活方式相关提问。研究人员跟踪调查志愿者的健康情况约6年后，发现有3000多名志愿者患上心血管疾病。

对这些志愿者的研究显示，晚上10点到11点是理想入睡时段。相比这个时段入睡者，10点之前入睡者患心血管疾病的风险高24%，11点至12点入睡者风险高12%，12点之后入睡者风险高25%。即使计入睡眠时长和不规律睡眠等因素，入睡时间与心脏病风险之间仍存在关联。

研究人员戴维·普兰斯说，研究不能证明二者之间存在因果关系，但早于或晚于这个时段入睡更可能扰乱人体生物钟，对心血管健康带来负面影响。他说，午夜之后入睡最不利于心血管健康，可能因为这种作息导致起床较晚，错过早晨的阳光，而晨光对调节人体生物钟发挥重要作用。