

一次交通事故让年轻小伙意外颈椎骨折 世博高新医院精准手术助患者重获新生

颈椎是身体里的“顶梁柱”，颈椎神经受损是导致全身瘫痪的元凶。近日，世博高新医院骨一科成功为一位颈椎骨折合并脊髓受伤导致四肢瘫痪的年轻患者实施了高难度颈椎后路手术，经过系统科学治疗后，帮助患者重新站了起来。

“嘭……”几个月前，在一场交通意外中，21岁的小张不幸受伤，当即颈部疼痛难忍，四肢不能活动。经检查小张受伤非常严重，颈部骨折合并脊髓受伤，四肢活动受限，同时出现短

暂意识障碍，随时都有瘫痪的风险。在外院进行应急处理后，为寻求系统治疗，家属将小张送到了世博高新医院。

入院后，医院骨一科主任杜玺君对患者进行系统评估。杜玺君解释，颈椎骨折是脊柱外科严重的创伤之一，一般容易伴随脊髓损伤，从而导致比较严重的神经功能障碍后遗症，比如四肢瘫痪，严重者甚至造成死亡，因此要根据具体损伤的严重程度尽早决定治疗方案。“脊髓损伤后，手术黄金时间为4小时，

患者转院来时已经错过了最佳治疗时间，但是为了不给这个年轻的生命留下全身瘫痪的遗憾，我们决定奋力一搏。”杜玺君说。

在与患者家属沟通后及完善术前检查后，骨一科专家团队决定为患者实施颈椎后路椎板切除减压钉棒系统内固定术，并做好详尽的手术方案。通过采取后路减压的方式，解决患者脊髓水肿压迫问题，使脊髓的血液循环得以改善，降低患者继发性颈部脊髓损伤的可能；通过植入螺钉内固定方式，解决患者颈椎序列

的不稳定的问题。

在麻醉团队保驾护航下，杜玺君带领医护团队顺利完成手术。术中精准定位，去除颈4及部分颈5棘突周围黄韧带组织，解除压迫，紧接着于受伤部位置入8枚侧块螺钉，完成固定，稳定颈椎序列……手术一气呵成，减压充分，固定牢固，术后效果满意。术后第2天，小张的肌张力就得到有效恢复，术后第9天，双下肢已经可以高高抬起，活动力度达到4级。经过几个月的康复，目前小张已

经可以行走自如，基本恢复正常生活。

在学科带头人李庆涛、杜玺君的带领下，世博高新医院骨一科针对不同的病情，采取个体化、阶梯化治疗手段，治疗颈椎病，腰椎管狭窄，腰椎间盘突出，椎体骨折，股骨头坏死，膝关节炎，拇外翻等病症已达省内先进水平。近年来，通过各种前沿技术的开展使用，帮助不少患者很快恢复，大大提高了病人的生活质量。

翟咏雪 于雪松

标准人均18公斤/年 我国人均近70公斤/年

吃肉悠着点 当心25种疾病风险

2月16日，中国人民大学农业与农村发展学院院长仇焕广在解读2023年中央一号文件《中共中央国务院关于全面推进乡村振兴重点工作的意见》时提到，我国很多消费量远远超过膳食营养指南的标准，比如，据联合国粮农组织测算，我国人均肉类消费量一年接近70公斤，远远超过膳食营养指南推荐的18公斤。在肉类消费量里，我们吃得最多的是猪肉，占50%。

吃太多肉有啥危害？ 增加癌症及25种疾病风险

2021年发表在BMC Medicine医学杂志上的一项来自牛津大学涉及50万人的研究发现，如果红肉和加工肉类摄入量总量较多会与25种疾病（癌症除外）的高风险相关，包括心脏病、肺炎、结肠息肉、糖尿病、出血性卒中等。

●**肠息肉** 中日友好医院肛肠科主任医师王晏美表示，长期吃高脂肪、高蛋白、低纤维素者肠息肉发生率较高。而吃蔬菜及维生素C多者较低。

●**肠癌** 中山大学胃肠病学研究所教授李孟鸿介绍，过多的营养物质摄入，特别是富含丝氨酸和蛋氨酸的食物，已经被报道证实可以促进癌症发生以及发展。

●**前列腺癌** 河南省人民医院营养科营养师文静表示，吃过多的肉食，尤其是红肉，这些动物脂肪会提高男性体内的性激素水平，而前列腺癌对血中激素水平颇为敏感，所以，长

期过量摄入可能会增加患前列腺癌的危险。

●**痛风** 大量进食肉类荤腥，食物中的嘌呤，就会转化为尿酸，致尿酸值“爆表”，容易引发高尿酸血症及痛风。

●**心脑血管病** 禽肉脂肪含量较低，脂肪酸组成优于畜肉，而畜肉以饱和脂肪酸为主，吃太多对心脑血管健康不利。

●**糖尿病** 西安交通大学第一附属医院临床营养科副主任医师李卫敏表示，过多摄入牛羊猪肉等，可增加男性全死因死亡风险，也会增加2型糖尿病和结直肠癌的发病风险。

●**增加死亡风险** 2019年复旦大学生命科学院郑琰和哈佛大学公共卫生学院团队研究发现，8年内平均每天增加至少半份红肉摄入（相当于14克加工红肉或40克非加工红肉），接下来8年内死亡风险增加10%。

加工红肉（如培根、香肠、腌肉等）的摄入量增加与死亡风险增加更显著相关。

如何健康吃肉？ 请牢牢记住5个原则

●**白肉代替部分红肉** 中国疾控中心营养与健康研究所副研究员张宇建议，多吃鱼类及鸡鸭等禽类，少吃猪牛羊等。与红肉相比，白肉中含有丰富的不饱和脂肪酸，在一定程度上能降低血脂。

●**吃肉前吃一份水果** 在大口吃肉之前先吃份水果，喝杯奶，既能补充维生素、微量元素，又能增添饱腹感，先把胃填满，自然肉的摄入量就少了。

●**适当吃点素肉代替** 近些年“素肉”开始流行，这些由大豆蛋白、小麦蛋白等做成的“肉”，口感上和肉非常相似。其富含植物蛋白，同样具有饱腹感。此外也可多吃豆制品、菌类等食物。

●**多采用炖煮法烹饪** 以炖煮代替油炸、麻辣。油炸、火锅、麻辣等方式，让本来脂肪含量就很高的肉上又沾满了油脂，对身体的危害进一步升级。

推荐用炖煮的方法来烹调排骨、牛肉等，煮的时间在1~2小时以上，把脂肪熬进汤中，再把汤上漂的油撇去，既软糯适口，又不会太油腻。

●**肉最好在中午吃** 北京中医药大学东方医院营养科魏帼表示，肉类最好选在中午吃。因为下午会有相应的活动消耗肉类食物所带来的高能量，而夜间吃太多肉，又没有相应的运动消耗，很容易滋生肥胖。

特别提醒

这4类肉 尤其要少吃

加工肉类 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生表示，很多人爱吃香肠、火腿等加工肉制品。经常吃加工、烟熏、烧烤类肉食，是胃癌发生的危险因素。

食物中的亚硝酸盐、硝酸盐及其酰胺都是致癌前体物，

其中硝酸盐和亚硝酸盐主要来源于咸肉、香肠、火腿、肉类罐头等肉制品。

高温烤肉

中国营养学会会员郝孟忠表示，食物在烧烤过程中容易产生致癌物，经常吃容易增加患胃癌、肠癌等疾病风险。还是尽量少吃或不吃。

咸鱼

咸鱼，最好避而远之。因为它被列入国家食品药品监督管理总局发布的致癌物清单中，并且属于一类致癌物。

根据国际癌症研究所对已进行致癌研究的化学物质分类法，所谓“一类”，属于“对人致癌性证据充分”的范畴，亦是最高风险级别。

腊肉

广东深圳市中医院临床营养科副主任医师曾瑶池表示，近些年来腊肉最常被提及的便是“高亚硝酸盐”，有致癌风险。要少吃慎吃。 本报综合



感受天气 关注生活

微动力新生活

及时收取最新天气资讯
了解最新天气

如何关注微信：

方法一：
打开微信 → 新朋友 → 添加朋友 → 扫一扫

方法二：
打开微信 → 新朋友 → 添加朋友 → 搜公众号：淄博气象

公告

工业路（张南路—东四路）道路分段全封闭施工，过往车辆请提前绕行海岱大道、淄河大道。全封闭时间：山铝公司南门以东2023年2月23日至2023年5月31日；山铝公司南门以西2023年6月1日至2023年7月31日。

中冶路桥建设有限公司
淄博经开区兴业路、南山路、边津路、工业路道路工程
淄博市公安交通警察支队张店大队

2023年2月21日

关于营业网点终止营业的公告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会淄博监管分局批准予以终止营业，注销《中华人民共和国金融许可证》，现予以公告：

1. 山东张店农村商业银行股份有限公司世纪花园分理处 营业场所：淄博市张店区世纪花园 机构编码：B1160U337030030 批准成立日期：2011年3月25日 批准终止日期：2023年02月16日。

2. 山东张店农村商业银行股份有限公司温馨家园分理处 营业场所：淄博市张店区联通路15-丙1号 机构编码：B1160U337030001 批准成立日期：2011年3月25日 批准终止日期：2023年02月16日。