

王智勇医生获得全球带教专家认证

本报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 3月25日,内蒙古自治区心源性脑卒中治疗论坛暨全球带教专家认证会在内蒙古人民医院召开,该院急诊心血管内科王智勇教授成为内蒙古地区第一个获得全球带教专家认证的教授,通过线上的形式颁发了证书。

据介绍,现在由于房颤导致卒中,特别是脑卒中中的患者越来越多,因卒中致残,因卒中致死已经成为重大公共卫生事件之一。左心耳封堵是预防心源性脑卒中的重要手段,作为一种疗效好、安全性高的预防性技术,在房颤综合管理中的作用已日渐凸显。内蒙古人民

医院于2015年5月开展首例左心耳封堵术;2017年王智勇推出了房颤消融+左心耳封堵的一站式手术,这样不仅节省了患者因房颤消融术后复发房颤,长期服用新型口服抗凝药物的负担,同时也大大减少了许多患者做完心脏射频消融术后,因血栓问题再次做左心耳

封堵术,这样二次手术对血管造成损伤的问题发生,对于预防卒中起到了显著的效果。到目前,王智勇团队已完成左心耳封堵共47例。

据悉,全国获得国际带教资格认证的专家目前只有50多人,王智勇是内蒙古自治区首位获得该认证的专家。



王智勇(左)领取证书

研究发现:多吃绿叶菜有助于增强肌肉力量

澳大利亚一项新研究发现,每天摄入约128克绿叶菜有助于增强肌肉力量,避免肌肉功能退化。研究人员建议均衡饮食,多吃绿叶菜,同时定期进行适量运动。

这项研究由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导,相关论文已发表在美国《营养与营养学会杂志》上。

研究人员对3759名受试者在12年间的饮食和整体健康数据进行了分析。研究发现,经常食用生菜、菠菜、羽衣甘蓝等富含硝酸盐绿叶菜的受试者下肢力量更强,步行速度也更快。

论文第一作者、伊迪

斯考恩大学营养学研究所的博士马克·西姆表示,肌肉功能对于保持身体健康和骨骼强度至关重要。老年人年龄越大,因跌倒而受伤或死亡的风险越高,因此有效的预防很重要。



“虽然我们的研究表明,即使不进行体育活动,食用富含硝酸盐的蔬菜也可以增强肌肉力量。不过为了优化肌肉功能,我们建议均衡饮食,多吃绿叶菜,同时定期进行包括力量训练

在内的运动。”

他还表示,绿叶菜提供了人体必需的多种维生素和矿物质,对于普通人而言,直接食用蔬菜的效果要好于营养补充剂。

(据新华社报道)

炎和癌辨别有金标准

老年人身体有没有问题,切勿自行判断,自己吓唬自己,一定要到正规医院检查。临床上,由于炎症症状表现而怀疑自己患了癌症的大有人在。“炎”与“癌”难分辨?专家表示,不同癌症确诊各有金标准。

分辨肺炎和肺癌 病理活检靠谱

最近,单位组织退休干部查体,71岁的陈先生做了肺部CT,报告显示:“肺部有多个结节,不排除恶性肿瘤并转移。”全家人一时难以接受:平时啥症状也没有啊,怎么一下子就是肺癌?

陈先生先后看了5家医院的专家门诊,得到的结论差不多:单从CT的情况看,考虑恶性肿瘤并转移可能性大。如需进一步确诊,得结合活检病理结果。听了这个结论,陈先生

很是绝望,但家人并不甘心,他们陪同陈先生找到济南市中心医院呼吸内科副主任庞龙滨,预约了CT引导下经皮穿刺肺活检术,最终的结论是陈先生得了“机化性肺炎”。这让陈先生彻底放了心。

庞龙滨说,鉴别呼吸系统炎症结节与恶性肿瘤的金标准,是活组织病理活检结果。

胃炎胃癌早鉴别 内镜更精准

最近大半年,61岁的张女士总感觉消化功能不好,在当地医院做了胃镜、肠镜,胃的毛病是萎缩性胃炎+异型增生,肠的问题是结肠炎+息肉,医生建议她住院,等全面检查后再决定治疗方式,这让她很焦虑。她向济南市中心医院内镜中心主任朱靖宇求助。

朱靖宇随后为她做了

胃镜检查+射频消融治疗。“萎缩性胃炎伴肠上皮化生异型增生,属癌前病变阶段,所以进行了射频消融,目的就是从此处截断,不让异型增生的组织继续生长,消除了将来发展为胃癌的隐患。”

据朱靖宇介绍,胃肠疾病的一个突出特点是,胃炎、肠炎特别是急性的胃炎、肠炎都是明显的疼痛、恶心、呕吐、腹泻等症状,而胃肠系统恶性肿瘤的早期,往往没有症状。那如何严格区别胃炎、肠炎与胃癌、肠癌?朱靖宇说,全世界通行的金标准是内镜检查,45岁后要定期进行胃镜和肠镜检查。如果有胃肠系统恶性肿瘤家族史,要从40岁开始定期做内镜检查。

是咽喉炎还是喉癌 镜检见分晓

“我有三十年的抽烟

喝酒史,最近咳嗽、咳痰,咽部有异物感,好担心自己得了喉癌。”59岁的胡先生走进济南市中心医院耳鼻喉科主任赵秋良的诊室。赵秋良告诉他:“喉癌常见临床表现有声音嘶哑、持续咳嗽、痰中带血、吞咽疼痛等,晚期会有呼吸困难、吞咽困难等。喉癌高发人群为中老年男性和有长期饮酒、抽烟史人群。”

接下来,赵秋良为他安排了喉镜检查。“喉镜检查最直观,咽喉部有无问题,一目了然,是鉴别炎症与肿瘤的金标准。如果喉镜下发现咽喉部有肿物,就需要取个活检,做病理诊断。”

经过喉镜检查,胡先生的咽喉部仅是稍有充血、水肿,可能与近期饮酒有关,没有发现肿物,因此不需要活检,医生建议定期复诊。

(据《农村大众报》)

跳跃运动最壮骨

近日,英国曼彻斯特城市大学的研究人员发现,每周进行一小会的简单跳跃运动,可显著降低患骨质疏松症的风险。有学者发现,凡是跟“跳”有关的运动,都是最好的壮骨运动。以下推荐四个方便易学的跳跃动作,每天可选一两个动作练习,务必注意安全。

高抬腿 手部依靠在固定点上(如墙面),挺胸收腹,做原地踏跑似的动作。注意腿部向上抬起时,尽量保证大腿与地面平行,落地时腿要蹬直。初学者连续做30秒,腿部力量加强后可增至45秒,做两组。

四角跳跃 在脚的前方放置障碍物(如书本、皮球)。上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽,微屈膝,膝关节不要超过脚尖,身体向前微倾,双手背后,靠腿部力量向障碍物的四个方向跳跃,注意动作的连续性,下落时不要站直,而是还原到起始动作。每组10~15次,做两组。

蛙跳 上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,腿部屈膝,注意膝关节不要超过脚尖,身体向前微倾,双手背后,靠腿部力量向前跳跃,跳跃过程中注意身体要展开,收紧腹部,下落时不要站直,而是还原到起始动作。每组10~15次,做两组。

原地跳跃 上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,屈膝,注意膝关节不要超过脚尖,双手自然打开,靠大腿的力量,让身体尽量向上跳跃,下落时还原到起始动作。每组10~15次,做两组。(据《南方都市报》)

这个季节易高发糖尿病足

阳春三月,人们忙着赏花、踏青。浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科的门诊也十分“热闹”:这两天,不少中老年人因为同一个原因——糖尿病足进了医院。

前不久,62岁的糖友李女士穿上漂亮的裙子、新买的单鞋和好友一起去看桃花。一群人开开心心赏花拍照,一天下来,老姐妹们玩得很愉快。回家脱下鞋,李女士发现脚趾有点磨破皮,因为不怎么痛,也就没太在意。结果一周过去了,伤口溃烂发黑。医生说,如不及时治疗,有截肢风险。

一般人穿不合脚的鞋,过不了多久就觉得脚疼,为什么李女士能坚持穿一整天?该院内分泌科副主任李霖指出,糖友往往脚部神经感觉有损伤,就算磨破皮、磨出茧,也觉得不痛不痒。有的糖友缺乏相关健康知识,脚受伤后没尽早就医,还有一些人喜欢剪老茧、撕脚皮,加重了创口感染。

通常来说,糖尿病足在春季和假日尤其高发,这个时节大家开始换穿单鞋,且适合出门游玩。李霖建议糖友科学选鞋。鞋型首选圆形或方形,不容易磨脚,不穿尖头、窄头的;鞋底选略有厚度的,这样脚部支撑力更强;整体材质要选透气性强的;尽量不穿人字拖和高跟鞋。建议最好下午去买鞋,码数选偏大半码较合适。如果已有糖尿病足,穿糖尿病专用鞋能更好地保护双脚,有些三甲医院会提供专用鞋订制服务。袜口不能太紧、太勒,选棉质或羊毛材质,颜色选浅色系。(据《每日商报》)