

隐形手术不留疤痕 咱厝医生巧治卵巢肿瘤

什么是卵巢肿瘤?卵巢肿瘤有何症状?该如何治疗?“真心感谢晋江市医院(上海六院福建医院)的医生。没想到恢复那么快,伤口那么小,别人都说像没开刀一样。”近日,18岁的小陈(化名)如释重负,在晋江市医院(上海六院福建医院)妇科医生的帮助下,一颗直径8厘米的卵巢肿瘤被成功切除,幸运的是,手术后不留疤痕,一点都不影响外观。

咱厝医生为少女巧治卵巢囊肿

谁能相信,18岁未婚妙龄女孩的卵巢长出了8cm的肿物?可这事却偏偏让女孩小陈遇上了。近日,小陈在体检时偶然发现右侧卵巢长了一颗直径约8.0cm大小的肿物,这个厄运让爱美的她寝食难安。她既想尽快去掉肿瘤,又担心会在腹部留下手术疤痕。后

来,小陈经人推荐,来到晋江市医院(上海六院福建医院)就诊。

“肚脐是人体自然的疤痕,通过肚脐做一手术切口,约2-3厘米,手术器械通过这一小切口进入腹腔就可以完成手术。”完成检查后,妇科主治医师张振威结合患者诉求,提出

科普:卵巢肿瘤知多少

据张振威介绍,卵巢肿瘤是女性生殖器官常见肿瘤,有各种不同的性质和形态,即一侧性或双侧性、囊性或实性、良性或恶性,其中以囊性多见,有一定的恶性比例。良性卵巢肿瘤包括生理性囊肿、卵巢囊腺瘤、卵巢畸胎

瘤等等。

“卵巢良性肿瘤早期多无明显症状,部分患者可表现为下腹闷胀不适或痛经,少部分患者因为月经不规则、异常出血、压迫症状、不孕等就诊。如卵巢肿瘤没有及时处理,则

市医院常规开展单孔腹腔镜手术

什么是单孔腹腔镜?单孔腹腔镜手术技术(LESS)是基于近年来兴起的自然孔道内窥镜手术(NOTES)的基本理念,即减少或隐藏手术疤痕、减轻术后疼痛,促进术后康复而发展起来的。经济单孔腹腔镜手术技术(TU-LESS)将手术切口隐藏于脐孔或脐周,利用人类先天残留的自然疤痕,使手术几乎不留疤痕,具有突出的美容优势,也是对传统腹腔镜技术的发展和有益补充。

“目前,晋江市医院(上海六院福建医院)妇科已常规开展单孔腹腔镜下宫外孕、良性卵巢肿瘤、子宫肌瘤等手术,可有效解决爱美女性的后顾之忧。”张振威介绍,单孔腹腔镜技术相较于传统的三孔、四孔腹腔镜手术,具有创伤更小、无疤痕、恢复更快、美容效果更好、患者术后无疼痛、恢复快,住院时间短,患者满意度高等优势,减少了患者的心理负担,

保持了患者的自信,同时对医生操作水平也提出了更高的要求,要求手术团队的配合更加默契。为追求“无疤痕”的手术效果,术中主刀医生需要在患者脐部正中打开长度2-3厘米的微切口,使其完全局限于脐轮范围以内,这意味着手术中视野更为狭小,主刀医生器械的操作需要更娴熟。

据张振威介绍,单孔更显著的优点,甚至说无可替代的优点在于标本的提取。单孔下取标本对于子宫肌瘤、卵巢纤维瘤、巨大卵巢囊肿等有得天独厚的优势。在取物袋内削苹果式取出肌瘤组织标本,不用旋切肌瘤,从而避免肌瘤组织在腹腔内种植,特别是对避免恶性肌瘤(肉瘤)播散,意义重大。张振威同时提醒,卵巢囊肿早期症状不明显,患者往往不重视,建议每年进行一次妇科检查,及早发现及时治疗,避免病症恶化情况发生。

了单孔腹腔镜手术的治疗方案。“这种手术既能完整切除肿瘤,又可避免明显的手术疤痕,成全小陈的爱美之心。”随后,张振威主治医师为小陈施行手术。术后第一天,小陈便可下床活动,术后第二天,小陈就顺利出院了。“手术是直接对肚脐眼做的,没有其他传统手术那么多伤口,比较不痛,重点也不丑。”小陈满意地说。

可能出现卵巢瘤蒂扭转、卵巢肿瘤破裂、卵巢肿瘤恶变等并发症,严重影响女性的身体健康。”张振威表示,卵巢肿瘤通常可以经体检发现。超声检查是最常用的检查方式,可以初步判定囊肿为良性、恶性可能,或不稳定性,其他例如磁共振可提高诊断的特异性,还可以鉴别特殊类型的卵巢囊肿,如畸胎瘤、子宫内异位囊肿和卵巢纤维瘤等。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市医院(上海六院福建医院) 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

晋江市中医院 爱国楼门诊部 明日正式开诊

本报讯 晋江市中医院爱国楼门诊部将于12月24日(星期六)正式开诊,届时将邀请中华中医药学会糖尿病分会主任委员、糖尿病专家杨叔禹教授到中医院爱国楼门诊部二楼坐诊。欢迎有就医需求的市民朋友提前预约(预约电话:18359837870)。

晋江健康驿站推出 “冬至主题”有奖互动

本报讯 “冬至大如年,人间小团圆。夜最长,家最暖;至味寄思,入口皆是团圆。”昨日,是一年一度的冬至日。本报健康融媒体中心于昨日推出“冬至主题”有奖互动。大家一起来参与互动,赢取精美奖品吧!

只要说说在今年冬至你都吃了啥?可附图说明。关注本报官方微信公众号“晋江健康驿站”,发送图片+文字至微信后台即可。小编会选出有趣的内容进行刊登,并为部分幸运粉丝送出一份晋江经济报健康融媒体中心提供的冬日暖心眼健康体检券。(本奖品由晋江爱尔眼科医院提供)活动时间:即刻起至12月27日。备注:活动最终解释权归本平台所有。祝大家冬至快乐安康,愿这个冬至温暖与你常在。

咱厝多家卫生院 开展主题健康微课

本报讯 出现黄疸,是肝出了问题?如何判断黄疸及其严重程度?天气转凉,又到了病毒性疾病好发的季节,带状疱疹病毒也是其中之一,你知道该如何防治吗?为进一步普及健康知识,让市民朋友足不出户便能与专业医生进行互动,近日,咱厝多家卫生院开展健康微课,如晋江市英林镇中心卫生院推出《网络微课:带状疱疹很棘手,中医自有妙方来》主题微课;晋江市安海镇卫生院颜姝茹医师讲授了以《黄疸知多少》为主题的健康微课;晋江市永和镇卫生院黄文虎医生也通过该院微信公众号开展了以《痔疮防治》为主题的科普讲座。通过在线科普宣教的方式,为市民朋友答疑解惑,传递健康知识,深受群众好评。

如何提高免疫力 听听专业人士怎么说

随着疫情政策优化带来的变化,如何提高自身免疫力成为很多小伙伴关注的问题。那么,究竟何为免疫力,小伙伴可通过哪些方式提高免疫力。下面,我们来听听咱厝专业人士怎么说?

均衡饮食是关键

在泉州医高专附属医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳眼里,免疫力是免疫系统的直接表现,要提高或维持免疫力的能力,离不开良好的睡眠习惯。睡眠是人类不可缺少的一种生理现象。人的一生中,睡眠占了近三分之一的的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系,由此可见睡眠对每个人是多么重要。一般来说,成年人每天睡眠时间最多不超过10小时,最少不少于4.5小时。

另外,想要提高免疫力,小伙伴要养成均衡饮食习惯。在随心美(一舞所有)创始人BOYO老师眼里,饮食是维持人体正常生长发育、身体健康的物质基础。人们可通过合理的膳食,均衡的营养提高健康水平。一旦打破这种平衡,人的健康就会处于危险境地。因此,均衡营养对人体健康尤为重要。“均衡营养”包括两个方面:首先,要求食物种类多样,这样才能获取全面的营养素;其次,要求在营养素的摄入量上讲求适度,不能过多也不能过少。也就是说,主食、肉蛋类、果蔬类每一餐都得有,可以采用少食多餐,每一餐的主食不超过150克。低热量主食除糙米、藜米外,根茎类食材最佳,如土豆、红薯、芋头、山药等;高蛋白食物,可以选择蛋、奶、鱼、瘦肉等;果蔬类每天必须多样性替换,这样维生素和矿物质的摄入量才更均衡,满足身体需要。

特别提醒,每日选择水果的量在200-300克即可,不可摄入过多,因为水果糖分含量高,大量摄入会使总能量超标,从而导致肥胖。可适当选择富含维生素C的水果,如草莓、橙子、猕猴桃等,有助于提高机体免疫力。

科学运动不容忽视

BOYO老师说,生命在于运动,这是永远不变的真理。要提高自身免疫力就要科学运动,选择适合的运动方式,建议保持规律及适当强度的运动提高免疫力。近期,居家运动的小伙伴,可根据自身情况选择合适的运动项目,比如瑜伽、跳绳、八段锦等,每天最好坚持30分钟以上。有的小伙伴还可进行徒手训练动作,如俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等。在运动中,如有出现低血糖、脸色发白、头晕头痛、恶心等状况,请立即停止训练。特别提醒,运动前要做好热身,运动后要做放松运动,压腿、压肩膀等,简单弹跳拉伸几下,5-10分钟即可。还有,锻炼要量力而行,避免突然大幅度旋转、转腰等动作,以防跌倒或关节、肌肉损伤。

此外,陈宜阳建议小伙伴不能空腹进行运动,最好在餐后1.5小时后开始。若餐后3小时后才开始训练,需要补充一些糖分,如香蕉、运动饮料,以防低血糖。BOYO老师特别指出,良好的心态很关键,小伙伴要懂得调节情绪,因为心理健康通常也是提高免疫力的重要环节,要保持轻松愉悦的情绪,不要过于焦虑。

本版由本报记者吴清华、陈荣汉、唐淑红采写

健康课堂

寒冷冬日如何祛寒保暖 咱厝医生来支招



陈丽芬

力,小伙伴可以通过牢记这六招来对抗严寒,不妨试试。

规律运动有助于抗寒

“提高自身抗寒能力,运动是最好的方式。”陈丽芬医生表示,持续规律的运动养生习惯,可让怕冷者的体质得到改善。运动可刺激肌肉,加快血液循环,提升免疫力。但是冬季运动不宜太激烈,一般运动到身体微微出汗即可,如在家打打太极拳,做做柔软活动,练练甩手功(轻松自然前后摆动),都可以加快血液循环。

还有,压力不仅会损耗人的体质,也会降低人的御寒能力。现代人睡眠时间不足,运动量少,工作不规律,在这种紧张的情况下,血管持续收缩,血液循环变得愈来愈差。因此养生专家建议,最好有意识地放松心情,缓解压力,比方与朋友聚

聚,听听音乐。

手脚冰冷的人可适当温补

“食物也是最快让身体感到暖的一招,尤其是热腾腾的饮食。如含高蛋白质的热牛奶,有温补功效的红糖姜茶,或是西洋的迷迭香茶、肉桂茶,都是取暖的好来源。不过也需要注意,不宜食用、饮用温度过高的食品、饮品,容易灼伤我们的食道。”陈丽芬介绍说,芝麻、花生中含维生素E和丰富的氨基酸,可以帮助维生素B的吸收,加强神经系统对抗寒冷的能力。维生素E具有扩张血管作用,可以加强末梢血液循环。补气养血的核桃,营养价值丰富,适合长期咳嗽的患者每天食用。

此外,辛辣的调味菜,如葱、姜、蒜等,也会使体内产生温热感觉,但高血压、燥热及皮肤过敏者尽量少食

用。牛肉、羊肉、牛奶等营养丰富,适合秋冬季节温补身体。另外,可适当增加主食,补充热量。

“进补的原则是为了调理虚弱体质,增强体力,抵抗寒冷,但现代人营养丰富,其实并非每个人都需进补。”陈丽芬强调,一般容易出现手脚冰冷的人,可以补充一些温补的药膳如四物汤、十全大补汤等,加速血液循环。若平时容易口干舌燥、口臭、便秘或是高血压患者,进补如同火上浇油,应该适可而止。如果患有感冒、发热及腹泻,最好停止各类补品,以免“闭门留寇”,加重病情。

睡前泡脚有助于入眠

“中医认为阳气可以推动五脏六腑的运作,是人体温暖的来源,阳气不足时容易精神倦怠和怕冷。充足的睡眠可以补充阳气的

理财课堂

警惕中介诱导 认清违规转贷风险

“房贷转经营贷,通过转贷就可以降低利息,这有风险吗?”伴随金融扶持小微企业的力度不断加大,不少银行的经营用途贷款利率走低,近期,部分不法中介以房贷转为经营贷有利率低、放款快等好处为由,诱导消费者使用中介过桥资金结清房贷,再到银行办理经营贷归还过桥资金。然而,这种将房贷置换为经营贷的操作却隐藏着诸多风险。日前,中国银保监会消费者权益保护局发布风险提示,提醒广大消费者警惕不法中介诱导,认清违规转贷背后隐藏的风险,防范合法权益受到侵害。



违规转贷风险大

经营贷指的是银行向拥有个体工商户或小微企业等经营实体发放的经营性用途贷款,主要用于满足个体工商户或小微企业临时性周转性资金需求。根据相关监管规定,经营贷须用于生产经营周转。

银行与消费者借款合同会明确约定贷款用途,但在“转贷”操作下,银行若发现经营贷款资金未按合同约定使用,最终将由消费者承担违约责任,不但可能被银行要求提前还贷,个人征信也会受到影响。在经营贷办理过程中,不法中介宣称可以提供办理各项证件、材料的服务,“帮助”消费者申请贷款,其实是通过伪造流水、包装空壳公司等手段获得申请经营贷资格,此行为涉嫌骗取银行贷款,消费者甚至可能会被追究相关法律责任。

不法中介宣称的所谓“转贷降息”,其实需要消费者先结清住房按揭贷款,再以房屋作抵

押办理经营贷。为牟取非法利益,不法中介往往怂恿消费者使用中介的过桥资金偿还剩余房贷,并从中收取垫资过桥利息、服务费、手续费等各种名目的高额费用,消费者“转贷”后的综合资金成本可能高于房贷正常息费水平。

经营贷与住房贷款在贷款条件、利息、资金用途、期限、还款方式等方面也有很大不同。比如,经营贷的期限较短,还款要求也不一样,且本金大多需一次性偿还,借款人若无稳定的资金来源,贷款到期后不能及时偿还本金,可能产生资金链断裂风险。

此外,转贷操作有信息安全被侵害风险。消费者选择“贷款中介”的“转贷”服务,需要将身份信息、账户信息、家庭成员信息、财产信息等重要信息提供给中介。部分中介获取消费者个人信息后,为谋取非法利益可能会泄露、出售相关信息,侵害消费者信息安全。

征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。

同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用;针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎扫码关注理财周刊微信公众号,从后台对话框中积极参与。