责任编辑:李伟民 版式设计:张梅英 电话:0571-28978941 E-mail:kjjrsbwm@vip.163.com

浙江完成首例前列腺癌根治日间手术

专家提醒,60岁以上的男性应每年进行前列腺检查

一般我们一听说得了癌症需要手术,都会觉得这是个大手术,术后至少要住院一两周。但前几天,患上前列腺癌的方大伯,却只在医院待了一天就把肿瘤切得干干净净,24小时之内就完成了入院到出院整个过程……

方大伯今年61岁,家住杭州富阳。前段时间,因为体检查出一项指标不正常(PSA升高),来到浙大二院泌尿外科检查,经过穿刺检查,方大伯被确诊为前列腺癌。

前列腺癌是指发生在前列腺的上皮恶性肿瘤,是危害中老年男性身体健康的杀手之一。对于方大伯这种较局限的前列腺癌患者,可采用前列腺癌根治术。但是,前列腺癌根治术是泌尿外科难度最大、最复杂的手术之一,即使在北京、上海、广州等国内最高水平的医院,住院天数也需7~8日。

没有尝试,何来突破。在经过一系列的术前评估和充分准备后,浙大二院泌尿外科副主任经霄为方大伯实施了"机器人辅助下前列腺癌根治日间手术",术后方大伯恢复良好,仅留置一根导尿管,一天不到就出院了。

日间手术,就是在一日之内就完成整个手术治疗,包括手术前和手术后,患者从入院到出院,在24~48小时之内全部完成。日间手术大大提高了医疗资源的利用率,降低医疗费用,也减少了患者在院内被其他患者感染的机率。

以往,泌尿外科日间手术多用于输尿管结石、前列腺增生等。像前列腺癌根治术这么复杂、高难度的手术,在日间手术上应用,浙江省内也是头一例。

据了解,自引进达芬奇手术机器人以来,机器人辅助手术在浙大二院得到了广泛应用。2019年1~6月,该院共完成220例达芬奇手术,其中泌尿外科就有174例。由于泌尿外科手术对精确性的要求更高,"达芬奇"手术在泌尿外科领域有诸多优势。

从患者角度看,手术操作更精确:与腹腔镜(二维视觉)相比,因三维视觉可放大10~15倍,使手术精确度大大增加,术后恢复快、愈合好。

此外,创伤更小、微创手术指征更广,可减少失血量、减少术中的组织创伤和炎性反应导致的术后粘连,减少术后疼痛、缩短住院时间、增加美容效果,使患者能更快投入正常生活工作。

从医生角度看,达芬奇手术机器人可以增加视野角度,减少手部颤动,机器人的"内腕"较腹腔镜更为灵活,能以各种角度在靶器官周围操作。而且,机械臂前端较人手小,能够在有限的狭窄空间内工作,降低医生长时间手术的疲劳感,让手术完成得更精准、完美。

专家提醒,中老年男性要重视这些异常:

排尿异常。逐渐增大的前列腺腺体压迫尿道可引起进行性排尿困难,表现为尿线细、射程短、尿流缓慢、尿流中断、尿后滴沥、排尿不尽、排尿费力,此外,还有尿频、尿急、夜尿增多甚至尿失禁。

其他生理功能异常。如果肿瘤压迫直肠,可引起大便困难或肠梗阻;压迫输精管,会引起射精缺乏;压迫神经,会引起会阴部疼痛,并可向坐骨神经放射。

如果前列腺癌发生转移,可侵及膀胱、精囊、血管神经束,引起血尿、血精、阳痿。发生盆腔淋巴结转移,可引起双下肢水肿。另外,前列腺癌非常容易发生骨转移,引起骨痛或病理性骨折、截瘫,也可侵及骨髓引起贫血或全血象减少。

前列腺特异性抗原(PSA)是前列腺癌肿瘤标志物之一。在正常人的血清中也能测出PSA,但含量很小,一般不超过4ng/mL,一旦超过这个数值,就要怀疑前列腺癌的可能。

泌尿外科专家提醒,前列腺癌的发病率会随着年龄的增长而升高,建议60岁以上的男性每年进行前列腺检查,家族中有直系男性亲属患前列腺癌的高危人群更应引起重视,尽早发现才能对症治疗,提高生活质量。 喆尔

中医大咖带你解读"养生十二时辰"

最近,随着电视剧《长安十二时辰》的热播,各地十二时辰的热潮也十分高涨。其实养生一直都和十二时辰紧密相关,早在两千多年前的《黄帝内经》中就有记载,养生和时辰是有联系的。

每个时辰都对应着人体的每一条经脉,每条经脉又联系着身体对应的五脏六腑。因此,从中医的角度来说,人必然要顺应节气和时辰的变化,按照十二时辰的养生要求循序渐进。不同的时辰保养其对应的器官,做到有规律的生活,养成良好的生活习惯。尤其是老年人,更是需要注意对身体的保养,才能达到延年益寿、强健身体的效果。

古人对于养生讲究天人合一,如何在日常作息养生?针对不同时辰的保养,浙江省中医院临床科室全科医学科的中医博士连暐暐,从中医的角度深度解读"养生十二时辰"。

子时(晚11时至次日凌晨1时)胆经当令。"肝之余气,泄于胆,聚而成精"。此时是人体较为虚弱的时候,体温下降,呼吸、脉搏减慢,身体内脏各个器官功能下降,肾上腺素水平降低。在子时前入眠,胆方能较好地完成代谢。若反其道而行之,胆汁代谢异常,容易生成结石。

丑时(晚1~3时)肝经当令。中医认为,肝脏可以分配、调节全身的血液及疏导全身功能。开窍于目,闭目则可以养肝,人卧则血归于肝。《素问·五脏生成篇》曰:"故人卧血归于肝"。此时安寐,能滋养肝血。肝血足则目明、发黑、筋强。此时阳气依然微弱,所以还是需要睡眠来护卫阳气。

寅时(凌晨3~5时)肺经当令。此时为平旦,人体阳气即将开始生发,必须要有深度睡眠,最怕有人打扰。建议心脏功能不好的老年人此时不要起早锻炼。心脏病患者要尽量晚点起床,同时要慢慢地起床,不可猛然坐起。

卯时(早晨5~7时)大肠经当令。早起不贪睡,老年人宜起床活动四肢筋骨,打太极拳,或做八段锦等较缓和的运动。这个时候应正常排便,把身体积蓄的毒素排出体外。肺与大肠相表里,活动后肺气足,排便也比较畅快,更能去除肠中糟粕。

辰时(上午7~9时)胃经当令。夏季早餐宜清淡,要吃饱。辰时气血流注于胃经,此时人的脾胃功能吸收最强,最适合补充身体所需要的营养。如果没有吃早餐,我们的身体就错过一个重要的补充气血的好时机。对老年人来说,脾胃运化功能相对弱,可以喝小米粥养胃;舌苔腻、湿气重的老年人可以吃薏仁粥祛湿,帮助消化并且发挥其营养价值。

巳时(上午9~11时)脾经当令。脾主运化,这是人一天当中精力最为充沛的时候。此时早餐开始被运化吸收,老年人精力逐渐充沛,或读书,或理家,或书画摄影,或种菜养花等等。

午时(上午11~1时)心经当令。心主血脉,心主神明。夏季午餐除要营养丰富、荤素搭配外,老年人应特别注意菜要低盐低脂,以预防心脑血管病的发生。饭后宜小憩,以养精气神,使得心脏得以休息,血脉得以生息。而睡子午觉对老年人最为重要,即夜里子时和中午午时的睡眠。但是要注意,午睡时间切勿过长,一般在半个小时左右为宜,时间过久会影响夜晚睡眠,甚至导致睡眠障碍。

未时(午后1~3时)小肠经当令。小肠是主吸收的,吸收被脾胃腐熟运化后的食物精华,然后分配给各个脏腑。此时小肠分清泌浊能力较强,可以适时补充身体水分的摄入。体质偏弱者适宜多吃一些清热解渴的水果,建议饮用绿茶帮助排便通畅。夏季午后,老年人应避免在烈日下活动,一则容易引起皮肤晒伤;二则出汗过多易耗气伤阴,不利于健康。

申时(午后3-5时)膀胱经当令。此时气温逐渐回落,白天受阳气较多,体质阴虚的人容易有虚热表现,常常表现为低汗、出热、眼花等症状,建议多吃葡萄、枸杞等养阴保健的水果。中午开完空调之后,家里可以适当开窗通风,适当出汗。此时太阳尚未下山,如需外出,还是要做好防晒、防暑措施。

酉时(午后5~7时)肾经当令。肾主闭藏,日落而息,此时应减少外出活动,不宜过度劳累。肾虚者酉时补肾最为有效,养精蓄锐,保养肾脏,多喝开水,有助于预防肾结石等疾病,帮助身体排除毒素。老年人应尽早回家休息,吃晚餐。晚餐不宜过饱,以七八分饱为宜。

戌时(晚7~9时)心包经当令。心包经有一个很重要的穴位,叫膻中穴。人生气的时候,很多时候会表现为胁肋胀痛,即俗称的"肝气痛",有时会想拍胸口,实际上这口气就憋在膻中穴。"膻中者,臣使之官,喜乐出焉"。最好的方法就是与家人、朋友一起聊天散步,放松心情。此时不宜大喜大悲,应保持心情愉悦,并适当进行娱乐活动。心脏病患者可在戌时按摩心包经穴位来辅助治疗,进行调理。

亥时(晚9~11时)三焦经当令。三焦主通行元气,主运化水液。此时夜色已深,是入睡的最佳时机。不可生气、大悲,不可狂喜,更不能在此时吵架怄气,否则极易使体内的元气紊乱。老年人应尽早进入梦乡,气血运行到三焦,三焦通百脉,百脉在熟睡中休养生息。

连暐暐介绍,十二时辰养生法的核心就是顺应日出而作、日落而息的规律,但也可以根据自身的情况,合理进行调节,时刻关注自己的健康,从日常起居做起,做到每天十二时辰生活有节,适时养生,让身体功能时刻处于最佳状态,才能抵御外界的不良影响。 杨璐 于伟

"走遍中国前列县(腺)"公益义诊

近日,"走遍中国前列县(腺)—关爱老年健康"公益活动第13期(绍兴站)在绍兴市中心医院举行。

义诊现场,来自海军军医大学上海长海医院泌尿外科的专家为受泌尿系肿瘤、结石、前列腺增生等疾病困扰的患者开展现场咨询,300多人次患者享受了高质量的医疗服务。

该活动由中华医学会泌尿外科分会主办,长海医院、绍兴市中心医院医共体承办。 单明铭

援疆医生完成当地首例种植牙手术

新疆阿克苏市的王先生终于能咧嘴笑了。

作为阿克苏地区第一人民医院口腔科首例种植牙病人,今年50岁的王先生,因为一场意外导致两颗大牙脱落,不仅影响面部美观,还丧失了牙齿一侧的咀嚼功能,不仅不能笑,还不能吃,痛苦万分。

为王先生做手术的是位浙江医生,叫方东,来自浙江省人民医院口腔科。2018年8月,方东作为浙江第9批援疆医生的一员,来到阿克苏。

当王先生得知阿克苏来了口腔援疆专家,就赶紧来就诊。方东给王先生拟定了详细的治疗方案,今年8月,王先生完成了全部治疗。

治疗中,方东等对患者一颗缺失恒牙顺利植入ASTRA系统种植体一枚;而另一颗缺失的恒牙首则先通过无痛微创拔除残留的牙根,但因颊舌侧牙槽窝间距太大,采用引导骨再生技术(GBR),将牙槽窝清创并置入骨粉,覆以骨膜,将于半年后再实施种植手术。手术历时约30分钟,获得了圆满成功。当天下午王先生便可进食,无明显疼痛感。

初到阿克苏地区第一人民医院口腔科担任科主任,方东便给自己排满了工作。"囿于条件所限,这里技术发展相对缓慢,先进设备缺乏,人员紧张。特别像口腔种植等治疗领域,还是一片空白。"方东说。

方东发现,在阿克苏当地,牙周病和龋病的患病率不低,但治疗率却不高。"当地居民口腔卫生知识不足,对牙病的表现不了解。当地患者牙痛时常靠药物治疗,所以这里不仅牙病患者多,牙病重,而且能得到治疗者少之又少。"方东说。

"当地的患者在叙述病史、症状时,沟通比较困难。"方东说,为此他花了许多的时间,向患者讲解病情及治疗方案,宣传口腔保健常识。

在完成门急诊病房工作的同时,方东在短短几个月内,为口腔科制定发展规划,并积极开展口腔科亚专科的建设。

"我传帮带三名学员,还专门对口腔门诊护士进行了口腔种植专科培训,定期让口腔病房护士轮流参与,作为种植手术室巡回护士备班。"方东说,通过跟台手术,手把手带教,三位学员基本掌握了临床口腔种植病例的初步诊断、分析,适应症的选择,临床方案的制定,术前各项常规检查及罕见情况的鉴别;熟悉及基本掌握临床常规种植手术的临床操作及手术流程、种植手术无菌操作。掌握种植术后常见并发症及临床应对后,他们的业务水平渐入佳境。

同时,在浙江省跨省医联体项目支持下,方东还请来浙江省人民医院杨帆等专家,给当地医生开学习班,普及先进口腔技术和理念。

聊起所做的工作,方东如数家珍,他认为,在医疗行业,掌握先进技术和理念的医疗人才最为重要。 宋黎胜

柯桥320个"胖子"组团科学减肥

又到了一周一次,小组减重对象集体锻炼的日子。晚上7时,绍兴市柯桥区柯桥街道居民陈列民和他的20多名队友相约在瓜渚湖畔进行绕湖快走,大家自觉地做起了快走前的拉伸操。

"大家聚在一起,很有运动的氛围,一个人锻炼很难坚持下来。"自从今年5月加入柯桥区疾病预防控制中心的减重活动后,陈列民的体重从原来的100kg降到了93.5kg。

说起减肥,想必是所有爱美人士又爱又恨的话题,爱的是瘦下来的感觉很美好,恨的是减肥不是一件容易的事。今年5月,该疾控中心招募了320个超重、肥胖人士一起进行科学减肥。整个减肥计划到10月份结束,通过合理饮食培训、健身、健步走、减重比赛等方式,开展"吃动平衡、科学减重"活动,最终达到引导超重、肥胖个体进行健康体重管理。

今年40岁的孙利江怎么看都不是传统意义上的胖子,面对疑问,孙利江说,自己已经成功减重了6kg。孙利江坦言,一直有减重的打算,苦于没有机会付诸行动,这次组团科学减肥,他既是运动员,又是教练员,于己于人都有帮助。

据悉,此次招募的320名减重对象中,年龄最小的21岁,年龄最大的59岁;男性体重最高120kg,腰围最大116cm;女性体重最高91kg,腰围最大110cm。这320名超重对象分成了32个小组,每组配置一名有医学知识的指导员。

"每个团队都建立了一个微信群,每个成员必须上传每天的活动情况、走路的步数,形成相互比较、相互竞赛、相互督促的氛围。"该疾控中心副主任沈调英介绍,超重肥胖是很多疾病的诱发因素,肥胖人士患高血压、糖尿病、冠心病、恶性肿瘤等疾病的概率是正常人的2~3倍。沈调英强调,少吃不是科学减重,而要健康饮食,首先是能量平衡,其次是三餐的科学分配,最后是各种营养素的均衡。 钟伟

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展"两轮驱动"的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把"产业园"打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342