



江苏省著名商标
第十六、十七届江苏省“陆羽杯”名茶评比特等奖、一等奖
第三、四届“国饮杯”全国茶叶评比特等奖
第十一届“中茶杯”全国名茶评比一等奖
第十六届全国绿色食品博览会金奖
电话：88999656(马陵山本店) 88729868(马陵春茶坊)

两“中心”一“基地”落户市中心医院(铁路医院)

◎本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

江苏省普外科特色技术孵化中心
新沂中心医院分中心
南京医科大学第二附属医院
江苏省卫生健康委员会

CSCO结直肠癌大数据中心
南京医科大学第二附属医院新沂中心医院分中心

癌与腹壁外科
新沂中心医院培训基地
中国中西医结合学会癌与腹壁外科专委会 共建
南京医科大学第二附属医院

癌与腹壁外科新沂培训基地揭牌

5月25日,市中心医院(铁路医院)被授牌为江苏省普外科特色技术孵化中心新沂分中心、CSCO结直肠癌大数据中心新沂分中心、癌与腹壁外科新沂培训基地并完成揭牌仪式。

为快速推动基层医疗机构特色科室发展、人才培养和服务能力提升,江苏省卫健委委实施了基层医疗机构特色科室孵化项目。南京医科大学第二附属医院作为江苏省基层消化领域孵化中心,近年来积极发挥自身资源优势,对接帮扶一批基层消化领域特色科室建设。经过筛选,选取市中心医院(铁路医院)作为基层孵化点,助力该院加强消化领域特色科室建设。

“这既是对我们医院普外科发展成绩的充分肯定,也是对我们实现崭新跨越的重要机遇。”市中心医院(铁路医院)副院长贾凤华说。市中心医院(铁路医院)普外科作为南京医科大学第二附属医院胰腺中心新沂分中心,拥有医生共9人,其中主任医师3人,副主任医师1人,主治医师3人,住院医师2人。现有病房40张,设置重症监护床位2张。科内有先进的医疗设备,Storz腹腔镜、胆道镜、强生超声刀等。

近年来,市中心医院(铁路医院)普外科按照强化质量管理、优化医疗行为、提高核心竞争力的工作思路,针对本地区人群特点,引进开展了胰腺癌胰十二指肠切除术、左右半肝切除术、胆管癌切除术、肝内右胆管结石的手术治疗、门脉高压症的断流术或分流术、胃癌贲门癌根治术、胃癌D根治术、低位直肠癌保肛术或Miles手术,甲状腺癌根治性清除术,改良颈淋巴结清扫术,大隐静脉曲张微创美容手术,各种腹外疝的修补术等在新沂及周边地区具有竞争优势的技术项目。同时,开展微创外科、美容切口甲状腺癌切除术,常规开展腹腔镜下胃癌、结直肠癌根治术等微创手术。普外科医疗团队的精湛医疗技术及优质服务



江苏省普外科特色技术孵化中心新沂中心医院分中心揭牌

得到周边患者高度好评。

市中心医院(铁路医院)院长鲍端林表示,将以孵化中心为新起点,进一步做大做强基层普外科的建设与发展,同时在南京医科大学第二附属医院的支持与帮助下,以孵化中心为基础,在一定范围内去指导和帮助更多孵化点,为健康江苏做出新贡献。

据悉,此次市中心医院(铁路医院)还承办了基层大肠癌早筛早治及普外科常见病、多发病培训班,交流基层普外科常见病及大肠癌早筛早治适宜技术,帮助基层提高大肠癌的治愈率。天津市人民医院肛肠外科主任王刚龙教授,南大二附二医院科技处处长李春雷,副处长李连红,内分泌科主任侯大卫、市中心医院(铁路医院)副院长贾凤华、市人民医院普外科主任杨伟高等专家进行专题授课。来,甲状腺结节的患者人数逐步增多,其良恶性的正确评估成为目前急需解决的现实问题。甲状腺结节在人群中的检出率为20%-76%,其中恶性肿瘤仅占7%-15%。临床工作的重点是应如何将甲状腺结节从高发甲状腺结节中甄别出来。

“为进一步提高我院甲状腺疾病诊断的准确性,减少临床漏诊、误诊,更好地为病人服务,我院内分泌科、超声科、病理科联合开展了超声引导下甲状腺细针穿刺细胞学检查,标志着我院对甲状腺结节的诊疗手段上了一个新的台阶。超声检查是目前甲状腺结节的首选检查方法,超声引导下细针穿刺活检,可将准确率提高到90%以上,是除手术外唯一确认良恶性结节的方法。甲状腺细胞学检查在甲状腺结节的诊断和预后判断上,具有重要的地位,是明确病理诊断和指导临床治疗的金标准。此项技术的应用大大提高了甲状腺疾病术前诊断的准确性,使得甲状腺手术的数量减少一半之多。



培训现场

“在操作过程中无需麻醉,患者不会感到明显不适或疼痛,术后只要在穿刺针眼处按压10-15分钟即可,不用住院,不用输液,术后3-5天就有结果。”徐恒敏介绍,此操作过程系在超声引导下,将穿刺针头穿入甲状腺或甲状腺结节内,利用负压抽取部分甲状腺组织,涂片后送病理科检查,全过程一般不需要局部麻醉。但是甲状腺结节细胞学穿刺毕竟属于微创创伤的检查技术,约有16%的标本不能一次获得满意诊断。针对良性可能较大的结节,可观察;针对恶性风险较大的结节,可间隔3个月后再行穿刺活检。而对于甲状腺结节的穿刺能更好地区别判断良恶性,良性患者可以行保守治疗或择期手术,而恶性患者应尽早采取包括手术在内的综合治疗。



CSCO结直肠癌大数据中心新沂分中心揭牌

据了解,除了区别判断甲状腺结节的良恶性外,甲状腺细针穿刺术对桥本氏甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺结核、甲状腺脓肿等疾病的诊断也有着重要的意义。

小心,不要掉入养生谣言这些坑!

当养生成为一种时尚,有时,不留几招压箱底的“秘诀”,似乎就跟朋友们少了很多共同话题。但是,不少人曾相信的“喝绿豆汤治高血压”“生吃茄子能减肥”等等的“偏方”,实际上,朋友圈中有很多养生“谣言”,千万要小心甄别。

每天走2万步
在朋友圈里比拼步数成了不少人的乐趣之一,偶尔排上第一名,甚至像是达成了人生小目标一样。

走路,确实是好的运动,世界卫生组织曾说过,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是“走路”。但是如果常去“争第一”,那么,你的膝盖可能成为最大的受害者。正常人每天走6000-10000步,里程3-5公里属于比较合适的。如果不根据自己的身体情况盲目跟风,膝盖不但得不到保护,反而会因为突然增加的运动而过度劳损。

断食有益健康?
朋友圈部分文章称断食能排毒、断食能减肥,断食是一场“正在横扫全球的瘦身革命”,不仅能身体轻盈,还能让灵魂得到修炼……对于这样的说法,知乎一位网友表示,大鱼大肉的确实对身体健康伤害很大,但完全反其道而行的“断食”“辟谷”,不吃饭,就是真的养生吗?

实际上,我国传统中医和现代医学都没有证据证明辟谷对身体有好处。

非但没有好处,断食、辟谷还会打乱肠道的正常运行,肠道的通透性,消化液的分泌,还有营养物质的吸收等受到影响,易引起身体代谢紊乱,会引发胃炎、胃溃疡等疾病。

红酒泡洋葱治糖尿病?
这个是典型的朋友圈谣言。洋葱的主要成分含硫化物、类黄酮化合物、苯丙素酚类化合物、甾体皂甙类化合物、含氮化合物、前列腺素类以及钙铁磷等微量元素。其中,含硫化物有抑菌作用,含氮化合物有降低血糖、血脂的作用,类黄酮化合物则有抗氧化作用。

红酒泡洋葱不是降低血糖、美容养颜,抑或是对痛风有益等作用。目前并未提供可靠的实验证据,而红酒毕竟含有酒精,对健康有损,更不能盲目食用。

卵巢保养延缓衰老?
从人体构造角度来看,正常情况下,卵巢位于盆腔内,前面有膀胱,后面是直肠,在平躺时是摸不到的,所以,一般的按摩手法根本触不到卵巢,精油更是不可能渗入,最多能渗入到皮肤,不可能对卵巢有作用。

而且,每一个器官的分泌功能都受其

他器官的影响,光对卵巢进行保养,根本无法改善其内分泌器官的激素分泌。

五谷杂粮粉是升级版?
膳食多样化是现今营养学家所提倡的膳食手段之一。不过,却有商家将五谷杂粮磨成粉,“五谷杂粮粉”也借着这股“东风”红了起来。

但是,五谷杂粮打磨成粉以后却达不到养生的效果了。

专家们认为五谷杂粮好,一是因为五谷杂粮含有丰富的膳食纤维,促进肠胃蠕动;二是因其含有丰富的碳水化合物。如果磨成粉后,膳食纤维也就没了,剩下的只有淀粉和糖类。因此,吃粗粮粉不如直接吃粗粮。

补维生素越多越好?
补维生素,好像也成了了一种流行,好像每天必须吃维生素,才能显示自己已对健康的重视。虽然维生素确实很重要,但也不是说每个人都需要。

日常吃的食物中就含有各种各样的维生素,饮食均衡的人,基本不需要额外补充。而且维生素种类多,乱补可能会出问题。举个例子,对于胃溃疡患者来说,维生素C补多了会增加对胃的刺激。

豆浆鸡蛋不能一起吃?
豆浆和鸡蛋都是早餐餐桌上常出现的食物,但是有人却说豆浆和鸡蛋不能一起吃,一起吃会影响人体对蛋白质的吸收。

大豆中的确含有一些胰蛋白酶抑制剂,其活性就是抑制胰蛋白酶的消化作用,从而降低对蛋白质的吸收。

实际上,豆类中的胰蛋白酶抑制剂经不起长时间加热,煮沸10分钟以上,就不会干扰人体对蛋白质的吸收了。无论是市场上买的豆浆,还是在家自制豆浆都是一边打豆浆,一边煮豆浆,时间在15-20分钟之间。所以,豆浆和鸡蛋同时吃没有问题。这对“黄金搭档”是相当有营养的早餐搭配。

高钙牛奶补钙效果好?
牛奶和酸奶本身含钙丰富,所谓的高钙牛奶的含量其实并没有高出多少。《预包装食品营养标签通则》中规定,钙含量≥120毫克/100毫升的食品,才能标示“高钙”。市场上的一些优质普通牛奶的钙含量一般在102毫克-107毫克/100毫升,这样一对比,结果就很明显了。

另外,高钙牛奶中添加的钙很多是碳酸盐、乳糖等,人体吸收利用率有限。而说起补钙,含钙量最高的食物,却不是牛奶,芝麻、虾皮、奶酪等都是不错的选择。(冬梅整理)

肠息肉不可忽视



肠息肉是指肠黏膜表面突出的异常生长的组织,在没有确定病理性质前统称为息肉,其发生率随年龄增加而上升,男性多见。以结肠和直肠息肉最为多见,小肠息肉较少。息肉主要分为炎症性和腺瘤性两种。

息肉的常见症状有便血、黏液便、便秘、腹痛、腹泻、肠套叠、腹胀痛、肠出血,根据息肉生长的部位、大小、数量多少,临床表现不同。

炎症性息肉又称假性息肉,是大肠黏膜的溃疡在愈合过程中纤维组织增生及肠间黏液下水肿,使正常黏膜表面逐渐隆起而形成。常见于慢性溃疡性结肠炎、阿米巴痢疾、血吸虫病、肠结核等肠道疾病。

腺瘤性息肉是公认的癌前病变,可分为三种类型,即管状腺瘤、绒毛状腺瘤和管状绒毛状腺瘤,其中管状腺瘤多见。

预防肠息肉,应养成良好的生活习惯,戒烟限酒;不要过多地吃咸和辣的食物,不吃过热、过冷、过期、变质及被污染过的食物;有良好的心态应对压力,劳逸结合,不要过度疲劳;加强体育锻炼,增强体质;补药有助于预防肠息肉。

肠息肉不是大病,但也是不可忽视的。对于肠镜报告中的息肉,我们既不能置之不理,也无须过分惊慌,应咨询医生,听从医生的治疗建议,积极治疗。(楚惠整理)