

一根针治疗肝脏肿瘤

■记者 马晓非 文/图



医护人员为患者实施手术。

一根针就可以治疗肝脏肿瘤？这并非不可能。许昌市人民医院采用超声引导下经皮穿刺射频消融术为众多

肝脏肿瘤患者解除了病痛。

“该技术是在超声设备的引导下，将直径两毫米左右的射频消融电极针，通过腹部穿刺到肝脏肿瘤部位，然后通过电流加热，使肿瘤组织发生凝固、坏死等变化，以达到治疗肝脏肿瘤的目的。”10月12日，许昌市人民医院超声科主任杨杰对记者说。

作为一种微创手术，和传统的开放手术相比，采用超声引导下经皮穿刺射频消融术治疗肝脏肿瘤具有创伤小、患者痛苦小、术后恢复快等优势。手术中，通过肝脏超声造影

检查可以观察消融治疗是否彻底。手术后，定期进行肝脏超声造影检查可以观察肿瘤消融治疗的远期效果。另外，还可以根据肿瘤的数量、大小、形状等进行多针适形消融。

“对于那些最大直径不超过5厘米的单发肿瘤患者，数目不超过3个的多发肿瘤患者，在肝功能及肝腹水情况达标时，都可以采用超声引导下经皮穿刺射频消融术进行治疗。”许昌市人民医院肝病科主任张霞说，“这项技术不仅能灭活肿瘤，而且适用于不能耐受传统开放手术或多次复发的肝癌患者，提高患者的生活质量。”

2017年，许昌市人民医院肝病科和超声科开始采用超声引导下经皮穿刺射频消融术治疗肝脏肿瘤。为了让更多患者受益，今年4月，在郑州大学第一附属医院超声介入中心的指导下，许昌市人民医院正式成立豫南超声介入消融综合治疗中心。该中心由许昌市人

民医院超声科、肿瘤科、肝病科、普外科、介入科等联合成立，由多个学科的专家共同为患者提供良好的治疗方案。

肝脏肿瘤是一种常见的肿瘤，严重威胁着人们的健康。肝脏肿瘤治疗效果如何，在很大程度上取决于能否及早发现与积极治疗。张霞提醒，由于肝脏肿瘤的症状大多不明显，以症状为判断标准往往会错过治疗时机。定期复查，及时发现药物不良反应和病情变化，并及时进行治疗，可以提高患者的生活质量。

为做到早筛查、早发现、早治疗，许昌市人民医院肝病科长期为群众提供肝炎免费筛查服务，并定期邀请郑州大学第一附属医院专家到该院进行教学查房，让群众不出许昌就能享受到优质的诊疗服务。

医界前沿
许昌市人民医院协办

10月13日是世界保健日
关注健康
对自己好一点儿

■记者 刘地委

每年的10月13日是世界保健日。世界保健日的设立，旨在呼吁人们关注健康，普及保健知识，但很多市民只有在体检的时候才发现自己的身体长期处于亚健康状态。究其原因，除了缺乏健康的饮食习惯和合理的作息规律外，平时也缺乏锻炼。

昨日，记者在公园、广场等场所看到，随处可见晨练者的身影，但晨练大军大多是中老年人。

“除了刮风下雨外，我每天早上都会到广场上进行一个小时的体育锻炼，有时打太极拳，有时跳跳舞，有时散步。”今年63岁的市民王大妈告诉记者，退休之后空余的时间更多，多锻炼对身体很有好处。

“办了一张健身卡，半年以来也就去了一次健身房。”28岁的李先生告诉记者，他平时工作很忙，还经常外出应酬，吃饭时间很不固定，下班回家就想窝在家中看电视、玩电脑。“我还年轻，现在感觉身体蛮好的。”他笑着说。和李先生有一样想法的年轻人不少，他们的生活更多的是随心所欲，平时锻炼身体的时间很少，作息时间不规律，虽然经常感觉很累，但是由于年轻，身体还扛得住。

针对中老年人更重视身体保健，年轻人随心所欲的现象，许昌市妇幼保健院妇孺国医堂专家李梦阳表示，适度体育锻炼才是最好的保健药，能促进身体、心理健康，但要量力而行。

广场舞比较消耗体力，中老年人锻炼时间最好不要超过一个小时，应尽量避开大幅度的扭颈、转腰等动作。跳舞时穿吸汗的棉质衣服，最好带件外套，以防出汗后受凉。李梦阳建议，市民可以围绕“合理饮食、起居有时、运动适宜”这三个方面进行身体保健。

饮食方面可以根据自身的体质来选择，如果无法自己判断，最好到医院请中医通过望闻问切等手段加以判断，分清虚、实、寒、热后进行饮食调整。秋季可以进食一些养肺的食物，如百合、莲藕。起居方面，平日尽量做到作息规律，劳逸适度。晚上最好睡觉前泡泡脚，时间保持在15分钟至20分钟，微微出汗即可。运动方面，要选择适宜自己的运动方式。年轻人体力充沛，可以选择运动量消耗比较大的项目，如登山、打羽毛球、游泳。中老年人应选择相对柔和、消耗量较小的运动，如打太极拳、散步。



记者 刘地委 摄

天冷易患流感 科学防治很重要

■记者 刘地委

天气逐渐转凉，秋冬流感高发季节临近，每年的11月到次年2月，是流感的高发期。专家表示，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，儿童、老年人和慢性病患者等是高危人群。在流感高峰到来之前提前接种流感疫苗，可有效预防流感。由于接种完流感疫苗到产生足够的抗体要2至4周，最好在10月底前完成免疫接种。

如何区分流感和普通感冒？昨日，许昌市中心医院呼吸内科专家史广超介绍，如果只是打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状，无发热或发热在38.5℃左右，并且精神状态良好，则可能只是普通感冒，好好休息，一般7至14天会自行痊愈。

一般流感病毒感染后的1到4天是潜伏期，会出现高热、全身酸痛、乏力、呕吐、腹泻等症状。情况严重的患者可能会出现肺炎、呼吸困难、休克等并发症。“流感病毒一般分为甲、乙、丙三型。传染性发病比较严重的，主要还是甲型流感比较多，像老年人、小孩子、孕妇、慢性病患者、抵抗力比较差的人容易感染，表现的症状比较早。”史广超说。

针对即将到来的流感季，建议市民保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，使用洗手液并用流动清水洗手。咳嗽或打喷嚏时，不要面对人；用纸巾、毛巾遮住口鼻；没有纸巾时，弯曲手肘，对着手肘。每日开窗通风数次，保持室内空气新鲜。流感流行季节，尽量

避免到人群聚集场所，必须去时要戴好口罩。适当运动，进行合理饮食，多吃蔬菜、水果，保持充足的睡眠增加人体的抵抗力。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。为降低高危人群患流感及感染后发生严重临床结局的风险，6月龄至5岁儿童、60岁及60岁以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员，以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性建议优先接种流感疫苗。接种流感疫苗除了可以降低自身患流感的概率，疫苗接种率提升后，还对上述高危人群形成保护。疫苗应在流感流行季节前1个月注射，其保护作用一般只维持6个月至12个月，所以每年都需要注射。

不爱穿秋裤的你关节还好吗

■记者 刘地委

10月12日为“世界关节炎日”，旨在提醒人们，关节炎要早预防、早诊断、早治疗。

近日，我市秋意渐浓，天气转寒，医院里关节炎患病、复发的人都有所增加。不少爱美的年轻人特别是女孩子，却对秋裤“不感冒”，不注重保护关节。10月12日，记者采访了许昌市中心医院骨科主任张建军，为不爱穿秋裤的你送上健康运动处方。

张建军介绍，关节炎是指关节组织发生炎症反应，表现为受累关节肿胀、压痛和活动受限。关节炎有许多种类，常见的有类风湿性关节炎、骨关节炎、风湿性关节炎等。其中，随着年龄增加，关节长期负重磨损而发生的叫骨关节炎，也叫骨质增生。它是一种退行性关

节炎。负重和易磨损的关节，如膝、髌、腰椎、颈椎和手最容易患骨关节炎。当膝关节上下楼时疼痛，静止后僵硬，甚至关节肿痛，就要警惕可能患了骨关节炎。

骨关节炎疼痛常发生于晨起，稍微活动后有所缓解，但活动过多疼痛又会加重，尤其是在上下楼梯、下蹲时更加明显。早晨起床或长时间保持一定姿势后，关节还能感觉到僵硬。天气变冷，活动过多时，或可发生关节肿胀、疼痛。

不少人以为，骨关节炎是由于缺乏锻炼、血脉不通引起的，所以加强锻炼，多做运动对治疗骨关节炎有益。其实，骨关节炎的根本病因是关节软骨磨损退化，表现为关节炎，盲目运动锻炼还有可能损伤关节，加重病情。在临床上，常常可以看到一些爱好运动的中老

年人患病。日常锻炼固然可以改善心肺功能，但是也在加速关节的磨损和老化。对老年人而言，应适当运动，避免大运动量、长时间的体育运动，才能保护关节、延缓关节退变。

为更好地保护关节，张建军建议大家，平时要避免持续站立和长期坐着的姿势，可以适当参加锻炼，运动类型和范围可以不受限制，但是运动量要循序渐进。如果有有关节炎症状，运动量不建议过大；中老年人尽量选择游泳、散步、慢跑等对关节冲击小的运动，日常生活中尽量多穿有弹性的软底鞋，减轻对关节的冲撞负荷。

“天气寒冷时，所有的人都应该注意给关节保暖，老年人更应该注意保护。如果出现关节不舒服，应该尽早就医，同时可以适当进行关节部位的物理按摩、热敷、理疗等。”张建军说。