

最左右为难的手术 让“镜面人”大妈转危为安

电影中常有这样的场景,目标人物左胸中枪倒下却又意外“复活”了,原来心脏长在了右边,这就是罕见的“镜面人”。他们的心、肝、脾、胃等所有脏器的位置与正常人完全相反,就像正常脏器照镜子看到的那样。有人说,这与胚胎发育过程中出现的突变有关,发生率大约百万分之一。家住南通的刘阿姨(化姓),过了大半辈子才发现自己也中了这个“大奖”,而她还被胃病折磨多年,连简单的躺下都会让她备感折磨。

7月3日,现代快报记者了解到,近日,南通大学附属医院胃肠外科主任医师李鹏教授团队为刘阿姨成功实施了全内脏反位经脐单孔食管裂孔疝修补术+Nissen胃底折叠术。该例手术在国内外公开文献中尚未有过报道。

“躺下就反酸、烧心,这滋味折磨我大半辈子了!”62岁的刘阿姨提起困扰她50余年的“老胃病”,仍心有余悸。尤其在夜间,平卧即引发剧烈反酸、烧心,严重影响

了她的日常生活。多年服用药物(如兰索拉唑)也收效甚微。2015年,她被确诊为“食管裂孔疝”,近几个月症状更是急剧加重。

更让治疗陷入困境的是,三年半前的脊柱侧弯手术史,以及入院CT揭示的惊人事实——刘阿姨竟是一位罕见的全内脏反位“镜面人”。特殊的解剖结构叠加脊柱手术史,使得病情异常复杂棘手。多年来辗转求医,始终未能找到有效的解决方案。

面对这一超高难度的挑战,李鹏教授团队迎难而上,近日为刘阿姨精心制定了周密的手术方案,并成功实施了手术。这场手术堪称一场外科领域的“镜像格斗”,单孔腹腔镜技术本身就以操作空间极其狭小、器械相互干扰大、对技术要求极高而著称,而刘阿姨内脏完全反位的情况,更将难度推向了顶峰。这意味着手术团队所有习惯性的手术动作、器械移动方向,都需在脑海中完成精准的镜像转换,对团队配合与手眼协调能力提出极高的要求。

李鹏教授团队在微创条件下,顺利修补了3×3厘米的食管裂孔疝,并完成了胃底折叠术(重建抗反流“阀门”)。整个手术过程十分顺利,历时2小时20分钟,仅留下一个约2.5厘米的小切口。

刘阿姨术后恢复很快。术后第一天即可进食流质,术后第四天就康复出院了。复查CT显示手术效果很好,困扰她半个世纪的反酸烧心难题终于迎刃而解。

“这大概是我做过最‘左右为难’的手术了。”李鹏教授感慨道,“单孔操作本就如同在‘钥匙孔’里做精细活儿,叠加‘镜面人’的反位内脏,其难度好比闭着眼睛,用非惯用手在狭窄空间里拼装复杂的乐高模型。”

通讯员 蒋蕾蕾 现代快报/现代+记者 严君臣



扫码看视频

这些伤膝盖的习惯,看看你有吗?



视觉中国供图

突然腿软、关节“咔咔”响,上下楼梯膝盖疼痛、半月板受伤……如今,膝盖不舒服的人越来越多。为什么膝盖会变得脆弱?其实,日常生活里的这些习惯正在不经意间损伤膝盖。

这几个习惯让膝关节越用越废

体重过大

体重过大是膝关节损伤的重要因素之一。肥胖一方面会导致严重的过载和负重损伤关节,另一方面会导致脂肪组织内脂肪细胞产生瘦素和脂联素的代谢异常,引起关节炎。

短期暴走

平时没有运动习惯、每天久坐不动的人,腿部肌肉力量通常不足,如果突然长时间、长距离暴走,很容易造成膝关节的不稳定。

经常久坐

长期久坐的人,腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,不仅起不到保护膝关节的作用,还会导致膝关节稳定性变差。

频繁下蹲

在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨的剥脱,最终可能发展成膝关节的退行性骨性关节炎。

不良坐姿

盘腿坐时,膝关节处于屈曲状态,重力作用下,它会承受下沉的力量,导致内外侧受力不均匀。久而久之,膝关节也易出现变形。

跷二郎腿时,腿部膝关节内外侧受力不均,长此以往会导致肌肉和韧带的损伤,加速膝盖软骨的磨损。

穿高跟鞋

鞋跟越高,膝盖内侧所受的力量也越大,长期穿高跟鞋,膝盖内侧的磨损自然更大,也会增加膝关节的磨损。

留意膝关节的4个报警信号

膝关节是人体重要的承重关节,如何才能早发现膝关节损伤和老化呢?

江苏省南京鼓楼医院运动医学与成人重建外科主任医师史冬泉指出,膝盖老化有“四个一”报警信号。

一爬就疼

一爬山、一爬楼梯膝盖就痛。关节疼痛是膝骨关节炎最早期、最多见的典型特征,开始时多为轻至中度的间歇性局部钝痛,疼痛多在活动时或劳累后发生。疼痛最常见的部位是膝关节内侧、前侧,多在由静转动、负重、蹲起或上下楼时比较明显。

一蹲就扶

当我们下蹲起身时,必须撑着自己膝盖,或者需要扶着一边的墙,靠手臂支撑辅助的力量才能起身,会感觉蹲下去再起身是件很困难的事。这可能是因为髌股关节出现了软骨损伤导致关节无力。除了难以起身外,还可能会有膝盖打软,经常发生“差点跌倒”的问题。

一起就僵

早上一起床,会感觉膝盖僵硬。早期常较轻微,仅在晨起或久坐后感觉关节活动不灵便,稍微活动后就可以缓解,这个现象称作“晨僵”。晨僵一般持续数分钟,极

少超过30分钟。活动受限还体现在关节的活动度减小,主动活动和被动活动两方面都会减少。

一动就肿

如果因为走得多,站久了,走路时拎重物或是爬山爬楼了,膝盖就肿了,这可能是因为膝关节滑膜炎导致的膝关节积液。

如果出现以上的情况,一定不要抱有侥幸心理,要及时到医院请医生诊治,才能守护膝盖健康。

做好这几点,有效保护膝关节

多吃含钙食物

补钙可以有效地保护膝关节,要注意营养均衡,多吃奶制品、蔬菜及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时多晒太阳以促进钙吸收。

补充优质蛋白

蛋白质中的氨基酸是骨细胞生长和修复过程中的必需物质。《原发性骨质疏松症患者的营养和运动管理专家共识》建议,每人每日摄入蛋白质0.8~1.0克/千克。

多样化的蛋白质摄入,搭配植物蛋白和动物蛋白都是摄食蛋白质的好方法,鸡蛋、牛奶或酸奶、鱼、虾、禽畜肉、豆制品都是不错的选择。

鞋底不要太薄

日常生活中鞋跟以2~3厘米为宜,以减少膝关节压力。鞋底不宜太薄,也会给膝盖带来不利影响。

运动量力而行

日常要选择适合自身条件的运动,做好热身活动,适量活动、拉伸。做剧烈运动时,热身时间不要少于10分钟。

运动类型可以是快走、慢走、室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动的多元组合,这些是保护膝盖最好的运动方式,它们对膝盖的损伤更低。

多做抬腿动作

平时可以多做抬腿的动作来增强大腿肌肉的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。

做好关节保暖

膝关节受凉易导致血液循环不畅,引发疼痛和不适。因此,在寒冷天气中要特别注意膝关节的保暖工作。除了穿着保暖性能好的衣物外,还可以采用佩戴保暖护膝、穿厚袜子、热水泡脚和保暖贴等辅助保暖措施,确保膝关节免受寒冷侵袭。

养成良好习惯

日常要避免久站、久走、久蹲,比如伏在地板上擦地等,以免增加关节负担,加速关节退变;同时,也要尽量避免长期爬楼梯、爬坡、爬山等,避免长时间坐矮板凳,以及蹲坑时间过长。

据央视新闻

夏天游泳戏水讲卫生 远离“食脑虫”有办法

夏天是游泳亲水的季节,但近年来一种罕见却可致命的“食脑虫”感染日益引起关注,夏天时有病例报告,多在戏水之后发病。专家表示,人们在戏水时注意讲卫生,就不必对“食脑虫”过分焦虑。

什么是“食脑虫”?南方医科大学南方医院感染内科主任医师彭劼说,“食脑虫”并非昆虫或蠕虫,而是一类分布于自然界中的单细胞生物“自由生活阿米巴原虫”,人们用肉眼无法发现。有一部分此类阿米巴原虫具有致病性,它们可感染大脑,引发原发性脑膜炎,迅速破坏脑组织,因而被称为“食脑虫”。

这些可致病的阿米巴原虫主要分布在自然水体和土壤等野外环境中,例如湖泊、河流、温泉、水沟,尤其在温暖环境下更容易滋生。人们游泳或玩水时,当含虫水体进入鼻腔,阿米巴原虫可沿嗅神经上行至脑部,造成大脑严重损伤,甚至导致死亡。此外,某些种类的阿米巴原虫也可通过破损皮肤黏膜、眼角膜感染等途径进入大脑。

彭劼说,目前对于相关致病性的阿米巴原虫尚无特效药,并且由于其病情进展非常迅速,患者通常来不及诊断、治疗,因此感染后死亡率较高。

“‘食脑虫’感染虽凶险,但在现实中发病率很低。”彭劼说,相关数据显示,相关阿米巴原虫感染在全球并非多发,国内报告病例数也较少,公众注意做好卫生,就对此不必过分担心。

人们如何做好预防、避免“食脑虫”感染?广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华建议,首先要避免高风险暴露,勿在卫生状况不佳的野外水体里游泳,尤其要避免潜水、跳水,以免增加鼻腔进水风险。

其次,做好卫生防护,接触土壤后及时进行清洁,确保皮肤无伤口暴露;佩戴隐形眼镜时做好消毒,避免接触污染源。游泳场所应做好消毒工作,确保卫生条件达标。

此外,提高早期识别意识,出现相关症状及时就医。在野外游泳、玩水后如果出现持续发烧、头痛等流感样症状时,如果常规治疗无效且病情急速恶化,应当及时就医检查。

据新华社

来场“暴汗”挑战 体能训练成健身新风尚

拿起杠铃完成举重动作,在吊环上进行连续双力臂,翻转身体在地面倒立行走……这些颇具难度的体育动作,近日出现在重庆市解放碑十字金街举行的一场体能挑战赛中。

夏日的重庆,热浪滚滚。来自全国各地约200名选手在城市商圈展开了一场为期两天的体能竞技,从划船机到爬绳,从杠铃翻站到引体向上,每个项目都充满挑战,选手们在汗水与喘息中坚持到底,现场观众的加油呐喊也为赛场增添了活力。

据了解,参赛者除了专业运动员和健身教练,大部分都是来自各行各业的运动爱好者。

近年来,体能训练在中国持续升温,CrossFit综合体能训练、HYROX健身跑、斯巴达障碍赛等体能赛事吸引了大量健身爱好者参与。从社交平台到健身房,再到一线城市与下沉市场,越来越多的普通人开始加入这场与身体的“较量”。

过去,大众健身以增肌减脂为主要目标。随着健身项目的细分化和体能类综艺节目的涌现,体能训练逐渐被更多人了解和接受。这类训练更强调对身体综合能力的提升,包括心肺功能、肌耐力、协调性与灵活性等。

“如今,消费者开始更关注运动的功能性,体育消费场景也从健身房延伸至户外等更多空间。”西南大学体育学院院长黄晓灵说。例如,CrossFit融合举重、体操和有氧训练,强调多样性;HYROX健身跑将跑步与功能性训练结合;斯巴达障碍赛突出越野、负重与团队协作,兼具挑战与趣味。

“目前,我国健身人群的社交化趋势愈加明显。各类运动项目纷纷打造线上社群,爱好者们通过线上打卡、线下赛事建立起新的社交认同感。”黄晓灵说,各大城市体能赛事的兴起也激活了包括运动服装、营养补剂等体育消费,甚至不少人开始“跟着赛事去旅行”。

据新华社