

苏州卫计委官方平台“健康苏州掌上”2.0版全面升级

“健康苏州掌上”平台自2017年12月26日上线以来,已经服务了广大的苏州市民百姓,平台注册人数已突破4万,目前,“健康苏州掌上”2.0版全新上线。截止当前,该平台可提供全市22家医院7至14天内的预约挂号服务。

同时,新增苏州市第五人民医院的全流程在线服务功能。至此,苏大附一院、苏大附二院、苏大附儿院、市立医院(本部、东区、北区)、市中医院、市五院8家医院均有现场签约服务点,市民可持身份证至这8家医院进行现场医保签约,签约后可使用“健康苏州掌上”平台医保在线支付功能。此外,也支持在“苏州人社”微信公众号平台进

行线上签约。需要提醒的是,目前医保在线支付仅支持市区医保,其它医保类型暂未接入。

此外,该平台还覆盖了市区15家综合和专科医院以及姑苏区所有社区卫生服务机构,提供机构基本情况(包括门诊和住院科室、专家出诊信息、儿童预防接种等)的查询服务,提供各家医院门诊科室排队人数以及住院床位紧缺情况的实时查询服务,同时提供医疗资源的一键查询、高级搜索、医院定位导航等服务。

(肖佳)

苏州市立医院北区完成首例“胫骨横向搬移”手术

有十余年糖尿病史的陈老先生随着自己多年一直冰冷的脚如今温热了,真说不出的高兴。本来以为像他这样的情况可能膝盖以下都要被截肢,苏州市立医院北区骨运动医学中心副主任司卫兵在分析了病情后决定施行“横向骨搬移”新技术。术后,陈先生不但保住了脚,而且脚的血运情况有了好转,让他怎能不高兴呢?

陈先生有糖尿病史十余年,血糖控制不佳,两周前皮肤破溃出现红肿渗出,恶臭,反复换药无明显好转,就诊于市立医院北区院。入院后给与控制血糖,反复清创,VSA负压吸引等治疗,可是陈先生仍感觉足部温度较低。由于陈先生保肢愿望强烈,于是该院决定由苏州市立医院骨运动医学中心,为他进行保肢手术。

陈先生术后配合胫骨横向搬移,他

的足部重建微循环,4-5天后陈先生明显感觉患足皮温增高,血运加快,有效避免了截肢。据医生介绍,一侧血供提高了,另一侧的血供也会有改善,陈先生期待这样的结果发生。

糖尿病足是指糖尿病患者局部神经异常和下肢远端外周血管病变造成的足部感染、溃疡或深部组织破坏。糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症,由于缺乏有效手段控制病情,最终导致一次又一次的截肢,对患者生活质量造成严重影响。糖尿病足最常采用的是 Wagner 分期法。糖尿病足一旦发生,就会冲着死亡的终点高速前进。糖尿病足的常规治疗,包括清创、负压吸引及下肢血管支架等治疗,一直效果不佳。

骨髓炎是其临床常用的治疗技术,分为纵向和横向骨髓炎两类。其原理是通过

缓慢持续的牵张力刺激,促进局部骨、软组织及血管再生及再通,改善组织微循环,恢复肢体供血与供氧,促进创面愈合。动物实验研究表明组织的修复是许多因子共同作用的结果,外部牵张力等机械刺激可促进毛细血管及组织再生,血管造影证实牵拉成骨过程中,新生毛细血管有许多分支与牵拉区周围软组织内的血管相吻合。小腿通过牵拉骨块可以从胫骨骨髓腔内、外重新生成一套微血管系统与末端微血管融合,从而重新恢复下肢血液循环,使因血管闭塞造成的组织坏死趋于缓解直至痊愈。应用于糖尿病足的治疗,展现出令人震撼的神奇疗效。

司主任说:“这是给糖尿病病人多一个选择的途径,给他们带来了福音。”

(肖佳)

苏州市立医院开展单孔胸腔镜手术

近年来,苏州市立医院通过引进吸收再创新常规开展国际上最前沿的单孔胸腔镜(VATS)手术。这项手术在腋下开一个3厘米左右小孔,用柔性胸腔镜作主操作孔,不撑开肋骨,依靠高清影像设备,完全在镜下实施肺楔形切除和系统淋巴结清扫。

今年45岁的刘先生,在单位体检时,发现肺部结节,医生建议行手术治疗。刘先生经过多方咨询,得知按常规手术方式,应行开胸或多孔胸腔镜手术,一想到自己的胸部会“千疮百孔”,以及手术后在病床上将忍受无以名状的疼痛,刘先生一直犹豫不决。经介绍,他来到苏州市立医院本部胸外科就诊,戴春雷主治医生接诊,经过详细

检查,向他推荐单孔胸腔镜手术。刘先生经过详细了解后疑虑全消,欣然接受单孔VATS手术。手术顺利,术后第二天地下活动,第三天拔除胸腔管出院,很快恢复正常工作生活,刘先生高兴地说:“单孔VATS手术让我的病得到根治,生活更加轻松”。

据戴春雷医生介绍,目前,中国的单孔胸腔镜技术在世界也是一流的。单孔VATS手术指征和常规胸腔镜基本相同,不仅适合年轻患者特别是年轻女性患者,更加适合年龄大且不能接受和耐受常规手术的病人。与传统开胸和三切口胸腔镜手术相比,单孔VATS切口只有一个,仅丢失一个肋间神经,不仅外表美观,更重要的是进一步降低术后切口疼

痛,缓解胸壁麻木,还原开胸下正视角,呈现独特的视野,尤其对上胸部的显示具有明显的优势,手术过程也更加符合肿瘤手术原则,同时进一步加快患者术后恢复,缩短术后住院时间。

苏州市立医院本部胸外科,是很早开展胸腔镜手术的大型综合性医院,目前已经常规开展单孔VATS手术,包括肺楔形切除,肺叶切除及淋巴结清扫,肺大疱切除,纵膈肿瘤摘除等,单孔VATS已成为本医疗组的常规手术方式。该术式的开展,进一步优化手术操作流程,有效减少手术创伤,降低患者痛苦,得到患者一致点赞。

(赵星 余刚)

吃完小龙虾多脏器衰竭的女子怎么样了?

52岁的王阿姨,在进食小龙虾之后出现发热、恶心、呕吐、腹泻等临床症状,到医院检查后发现,王阿姨肝功能异常、急性肾损伤、凝血异常、代谢性酸中毒,接诊医生考虑王阿姨是小龙虾致横纹肌溶解后多器官功能障碍。

肾内科医生在检查后发现,急性肾损伤的王阿姨还伴有休克、意识障碍,于是被送进苏州科技城医院ICU,在此期间多次情况危急,一度发出病危通知!好在经过院内多学科专家会诊,在ICU住了一个多月的王阿姨病情趋于稳定,转至普通病房继续治疗。

但由于意识模糊,长期卧床,全身耐力差、肌肉力量不足,四肢不能抵抗重力上举,不能独立完成翻身转移,二便功能障碍,生活不能自理,于是王阿姨来到康复医学中心接受进一步康复训练。经过4个月的康复

治疗,在王阿姨及其家属、医生共同努力下,目前王阿姨已经恢复生活与工作能力。

据肾内科副主任医师王加英介绍,横纹肌溶解综合征主要表现为肌肉酸痛、全身乏力,一般轻度的横纹肌溶解综合征只需大量饮水或输液,必要时服用小苏打等碱性药物,通过加速排尿、卧床休息,可得到有效缓解。但普通人很难判断这个程度,如果在吃了小龙虾、野蘑菇、被不明昆虫咬伤或者特别高强度的体育运动后,感觉持续性的全身酸痛、乏力甚至抽搐、尿液颜色改变(酱油色),应该立即就医,延误治疗很可能引起肾衰竭,甚至有死亡的危险。小龙虾本身不会引起横纹肌溶解,但在养殖和制作过程中可能因为没有处理干净,因细菌污染、有毒物质、重金属残留或不良商家滥用“洗虾粉”等导致食用者患上横纹肌溶解综合征。

据悉,市面上大多小龙虾是经过“洗虾粉”清洗的,而洗虾粉的成分为工业强酸,多由“草酸”构成,草酸酸性为弱酸的10000倍。有专家认为,草酸有可能就是罪魁祸首。草酸等化学物质或其代谢物可在肾小管内形成结晶,堵塞肾小管,导致出现急性肾小管堵塞等症,继而引发急性肾衰竭。除了不干净的小龙虾,运动或劳累过度、高压电击、全身性痉挛、一氧化碳中毒、酗酒或服用过量安眠药导致长期维持某一睡姿而造成局部肌肉压迫等情况,也可能引发横纹肌溶解症。

医生建议,呼吸道疾病患者不宜多吃小龙虾,痛风病人最好不要吃小龙虾。因为小龙虾是异性蛋白,患有过敏性疾病的,比如过敏性鼻炎、哮喘等,可能会出现病情加重等情况,而作为含嘌呤较高的水产品,小龙虾也容易致尿酸增高。(肖佳)

鲜榨果汁真的健康又有营养?

刚进入5月,接连攀升的气温让人提前感受到了夏的热情。在这样的“热”情中,如果能来一杯清凉的饮料,真是极好的。街头、饭吧、快餐店、校园周边饮品销售两旺。尤其是“鲜榨果汁”,似乎除了美味,更兼顾了营养与健康,果真是如此吗?

从水果到果汁营养素会发生哪些变化?

水果中有很多健康成分,除了丰富的维生素、有机酸、抗氧化多酚类物质和钾、钙等矿物质,更有果胶、纤维素等膳食纤维。这些膳食纤维具有降低血糖、血脂、胆固醇,促进肠道蠕动,帮助预防肠癌等作用。但一旦做成果汁,只有维生素溶于水的营养素才能跑到果汁里。而部分果胶、纤维素以及矿物质比如钙、铁是不溶于水的,无法进入果汁中。在做成果汁弃去渣滓的同时,也把这些非常好的,对健康有很大益处的膳食纤维、矿物质给舍弃了。而果汁中丰富的维生素其化学性质十分不稳定,在果浆机刀高速打浆过程中,细胞结构破坏,造成氧气接触,便会氧化损失掉一部分。因此,水果变成了果汁,营养价值得到极大损失。

常喝果汁有危害吗?

果汁往往都很甜,一杯橙汁一般需要4-5个橙子才能榨成。榨成汁后,果实中几乎所有糖分都进入果汁中,也就是说,水果让人长胖的力量都在果汁中得到了保存。苹果汁、橙汁含糖量在8%左右,而葡萄汁含糖量甚至可高达15%-20%。因此,喝一杯纯果汁,等于喝进去20-40克的糖,40克糖相当于半碗米饭。因此,如果每天三餐之外还饮用一两杯果汁,肥胖和糖尿病风险便会增加。而对于儿童来说,可能在喝了一杯果汁后,本来体积就不大的小肚子就不太能装下肉蛋奶等其他营养价值高的食物了,从而造成矮小、营养不良等情况发生。此外,果汁中的糖大多以单糖和双糖为主,长期饮用还增加龋齿发生的风险。2017年5月,美国儿科学会提出,不建议1岁以内婴儿饮用纯果汁。

果汁的好处?

当然,果汁也不是一无是处的,适量少喝点可以助消化、润肠道。对于牙齿脱落、蔬果吃的少的人群还可以补充膳食中营养成分的不足。对于消化不良的人群来说,果糖汁可减少膳食纤维对胃肠道的刺激,增加食材多样性,易于消化吸收。如有些人不爱喝白开水,还可以将果汁适当稀释,有香甜味道的果汁能使他们的饮水量增加,保证身体对水分的需要。

总的来说,水果固然美味健康,但变成了果汁,保留了美味,健康却打了折扣。如果咀嚼功能正常,消化道功能正常,想要真正得到水果的好处,还是吃水果更加直接。如果特别想喝果汁,可以将果渣也打细一并保留后食用。(杜婉婉 龙飞)

苏州名医专家为您把脉健康

苏州市立医院本部眼科主任 顾永辉

顾永辉是苏州市立医院本部眼科主任、主任医师。

主要技术特长:表麻下白内障超声乳化联合折叠式人工晶体植入术,视网膜脱离复位、玻璃体切割等眼科手术,拥有上万例手术成功经验。

专家门诊时间:周一上午或周三上午。(余刚)



立夏防三病

五月五日是我国的传统节气——立夏。立夏到来预示即将告别春天,进入到炎热的夏天。初夏风景很好,可气候却难以捉摸,忽冷忽热,疾病多发,注重立夏养生,有助于安然度过整个夏天。

防上火

立夏过后,温度逐渐攀升,有的人开始心烦意乱,看什么都不顺眼,甚至出现口干口苦,舌生疮,口腔溃疡,咽喉肿痛,大便干结等症状,通俗来讲这些都是上火的表现。从中医来讲,夏季上火最重要的原因就是心火过亢。心与夏季在五行为属火,炎

热的夏季最容易导致心火亢盛。因此,进入夏季后,应注重养心,日常生活中的饮食要“清为先,补为后”,饮食宜清淡,应多食时令瓜果蔬菜,少食辛辣刺激性食物。易上火体质者可少量饮用菊花茶、竹叶茶等来预防。

防腹泻

腹泻是夏季常见两多发病,也就是老百姓常说的拉肚子。立夏后整体天气变热,但早晚温差较大,衣服太薄,尤其是夜间容易着凉引发肠胃不适。夏季气温逐步炎热,各类微生物繁殖旺盛,食物也容易变质腐败,引发胃肠炎。另外夏季的暑

湿之气体易损伤脾胃功能,使人体无法正常完成消化吸收功能,吃进去的食物没有消化完整就被排出体外,形成腹泻。因此,立夏后应根据早晚温差适当增减衣物,饮食干净卫生。脾胃功能较差者可多食粥类调养,如扁豆山药糯米粥、莲子红枣小米粥等。

防红眼病

初夏也是一个传染病多发的季节,尤其是传染性结膜炎最为流行。传染性结膜炎通俗称为红眼病,以眼角、眼边红肿、溃烂、痒痛为主要特征。中医学认为,此病

是由于风热毒邪侵入人体上窍头面形成眼病,主要通过祛风散邪、清热解毒法来治疗,中成药有银翘解毒散、清瘟败毒散等。初夏也可多食荠菜来预防眼病,如荠菜炒肉片,荠菜猪肉馄饨等;荠菜具有清热解毒、除燥热的功效,猪肉补益滋阴,两者结合对立夏时节防治眼病是非常适宜的。

立夏,一个美好的时节。立夏之时,阳气偏旺,养生应顺应阳盛于外的特点,调养气血,养护阳气,锻炼宜适度量力,避免大汗淋漓。(郭瑞瑞)