

# 花季女生腹大如怀孕 小孔径手术转危为安

17岁的小美刚刚高中毕业。近些年,她的腹部慢慢地增大,本以为是学习压力大、吃得多、运动少,因此“长胖了”,便没有引起重视。近日,她趁着高考后的空闲时间来到仁济医院嘉定分院(嘉定区中心医院)检查身体。

检查结果显示,她的盆腹腔内有一个巨大囊性团块,导致她腹部隆起如怀孕一般。由于巨大包块的压迫,她还出现右侧肾积水,右侧输尿管上段扩张的症状。

## 手术方案迟迟未定

该院妇产科孟亚萍副主任医师介绍,患者盆腔肿瘤较大,占据了盆腹腔大部分空间,手术风险和难度均较大。直径29厘米的肿瘤该如何进行手术?万一恶性怎么办?如果开腹手术切口肯定很大、恢复期很长,会留下瘢痕,患者能接受吗?日后还有恋爱生子的压力,这一侧卵巢是否可以保留?种种未知,不仅对医生来说是严峻的挑战,也让患者小美和父母焦虑得数晚失眠。

为此,医疗团队多次就治疗方案进行讨论:对于如此大的盆腹腔内肿瘤,若行传统开腹手术切除,腹部的创伤巨大,术后恢复相对缓慢,还面临切口脂肪液化、感染愈合不良等风险。考虑到肿瘤为良性,为了达到美观、恢复更快、尽可能保留生育功能的目的,医疗团队决定为小美进行“经单孔腹腔镜下手术”

## 单孔径手术伤害极小

孟亚萍表示单孔腹腔镜是对常规

腹腔镜微创手术的一种升级,手术充分利用人类先天残留的“疤痕”——肚脐,在肚脐处切出一个2厘米长小口,利用该小口完成整个手术。

手术过程十分顺利,术中探查到囊内积液近12000毫升,相当于24瓶500毫升矿泉水的体量。

术中发现,巨大的囊肿来源于右侧卵巢,医生又进一步实施了卵巢巨大囊肿的剥除修补术,既实现了“无痕”,也保留了更多的卵巢功能。目前,小美已经康复出院。

孟亚萍介绍:“腹腔巨大肿块被误认为是肥胖的例子,在临床中并不少见。目前尚无有效的预防措施,早发现、早治疗非常重要。”

建议女性朋友平时要多留意自己身体的变化,定期进行自我检查,例如排空小便后平卧,看下腹部是否能摸到包块。短期内出现腹部、腰围增大并且伴有下腹胀坠、隐痛尿频、便秘等不适症状,要及时进行就医。

上海仁济医院嘉定分院 供稿

## “有口难开”,小心“颞下颌关节紊乱”

生活中,我们常常会对大笑不止的人说:“小心笑掉下巴哦!”可是你知道吗,“笑掉下巴”有时候并不是一句玩笑话,其在医学上被称为“颞下颌关节紊乱综合征”,是口腔颌面部常见的疾病之一。

杭州市第一人民医院城北院区

口腔科丁红军主治医师介绍:“该综合征好发于年轻人,具体表现为关节疼痛、张口时有弹响,张口、咀嚼、说话等功能都受到极大的影响。更有甚者会感觉到头晕、头痛,还有些耳鸣。”

“打哈欠时张口过大、咬过硬的

食物、遭遇外伤、患有颈椎病、甚至一些心理疾病都会引发该综合征。”丁红军解释。

如何预防“颞下颌关节紊乱综合征”?丁红军认为,首先,放松心情很重要,长期处于紧张、焦虑的情绪时更容易出现相关症状。其次,需要避免过度张

口和使用咀嚼肌,如大笑、打哈欠时注意开口度,减少嚼硬食。生活中不要长期单侧咀嚼,也不要经常托腮,这样可以不让下颌关节处于放松的状态。此外,如果早上起床后发现嘴巴有点张不开时,千万不要用力将其撑开,应及时就医。

“该综合征以保守治疗为主,大部分患者的症状可有效缓解,仅少部分患者需要手术的干预。”丁红军说道。 据《生命时报》

## 四类药物应嚼碎再吃

一般而言,药品都是整粒吞下,到胃肠道才分解吸收。但是有些药物比较特殊,需要嚼碎了再咽下。

酵母片与乳酸菌素片。整片吞服后在消化道内不易溶解,嚼碎后服用有利于药物在消化道内溶解吸收,以充分发挥药效。另外,嚼服还可以避免用热水送服进而影响菌体活性。

治疗胃酸过多及胃溃疡的药物,如复方氢氧化铝、硫糖铝、铝碳酸镁等,适合在饭前半小时或胃痛时嚼碎服用。它们被咀嚼后会分散成微小颗

粒进入胃内,然后覆盖在消化道黏膜上,形成保护膜,从而减轻了胃内容物和胃酸对胃壁溃疡的刺激,促使炎症或溃疡尽快愈合。

心绞痛发作时,将硝酸甘油嚼碎后舌下含服,便于药物溶化,而且增大了药物的分布面积,加速药物的吸收,1~2分钟就可以起效,可迅速缓解心绞痛。高血压患者在血压突然增高引起不适

时,可立即取1片硝苯地平嚼碎后含于舌下,能起到迅速降压作用,从而避免血压过高带来的危险。

碳酸钙、葡萄糖酸钙等钙剂质地较重、崩解较慢,嚼碎后服用不但有利于钙离子的吸收,还可减轻胃肠的负担。

值得注意的是,阿司匹林、胰酶片、多酶片等药物,一定不能掰开或嚼



图源:千图网

碎服用,否则会影响药效。

首都医科大学附属北京朝阳医院 宫丽丽(主管药师)

## 心梗之前,身体或有预警

在一些影视剧中,心梗发作时会突然愣住,用手捂住胸部,然后重重地倒在地上,整个过程非常迅速而且毫无预兆。其实,在心梗发作前,身体或许早就发出过预警。

牙痛 心肌缺血所带来的疼痛感可能会通过神经反射传导到牙齿和牙龈上,这种现象叫做“牵涉痛”。如果日常并没有牙周疾病,但是莫名出现了短时间的牙痛,通常持续在3分钟左右,并且会在1周内反复发作,就需要怀疑是心肌缺血导致的。

上腹痛 在临床上,上腹痛常见于下壁心肌梗塞的患者,并且可能伴随着恶性心律失常、恶心等症状。此外,如果在活动后频繁出现了胃肠痉挛、呕吐等情况,也建议排查是否与心肌缺血有关。

胸口有束缚感 如果感到胸口发闷,犹如被透明胶带来束缚住一般,并且伴随着面色苍白、出冷汗、恶心等症状,则可能是急性心梗的前兆。

上海市健康教育协会 供稿

## 孕期运动“悠着点”

近年来,如何在孕期保持健康的体态、孕妈妈妈如何科学进行运动的话题备受关注。

妊娠期运动对孕妇和胎儿来说都是有益的,运动可以刺激内啡肽分泌,激活大脑中的



图源:千图网

阿片受体,兴奋神经中枢。既可以增强孕妇体质,又有助于改善心情、缓解紧张和焦虑。但如果有先兆流产、前置胎盘或者是三胎以上的多胎妊娠等情况,则不建议进行运动。

值得注意的是,作为女性一个特殊的生理期,孕期的身体状况不同于非孕期,各器官系统负担加重。比如怀孕期间心脏的负担会比非孕期增加30~50%,即使处于静坐状态,心脏的负担也能达到孕前快走水平。建议孕妇进行运动时一定要“悠着点”,不妨跟医生沟通后再选择具体的运动项目。 复旦大学附属妇产科医院产科 张庆英(主任医师)

## 缓解“空调病”试试紫苏叶

暑热湿盛,长时间在空调房里就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适,俗称“空调病”。

此时可用紫苏叶缓解“空调病”,中医认为紫苏叶味辛性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效,推荐两种方法。

紫苏叶泡水 选用紫苏叶3~5片,开水冲泡即可。

紫苏叶葱白生姜汤 取紫苏叶20克、葱白3根、生姜5片,煎煮约20分钟即可。

值得注意的是,紫苏叶虽有诸多好处,单因其性温,风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。 上海中医药大学 李梅



图源:千图网

## 慢性肝病常“联手”消化性溃疡

慢性肝病常与消化性溃疡合并存在,但由于漏诊率及误诊率均偏高,往往只有部分患者能够得到及时治疗。

慢性肝病的患者除了具有肝病症状及肝功能损害之外,还常常伴有上腹部疼痛、反酸、烧心、恶心、呕吐,以及食欲减退、消化不良等

症状。上腹部疼痛多为隐痛或钝痛,体检可见位置相对固定的上腹部压痛点。与普通消化性溃疡相比,慢性肝病合并溃疡病患者的疼痛常常缺乏明显的规律性和周期性,因而往往需要配合胃镜检查才能明确诊断。

苏雨露

## 杨高公交公司开展2024年“三优”候选人员选拔活动

为挖掘和培养公司人才、提高服务质量,激发广大职工改革创新、爱岗敬业的精神,推动知识性、创新型职工队伍建设,日前,杨高公交公司开展了2024年“三优”候选人员选拔活动。

结合2024年上海公交行业“三优”人员评选活动的有关要求,本此选拔活动秉承公开、公正、真实的原则,由个人自荐、线队推荐,再经分公司筛选,有众多优秀员工中脱颖而出。

活动中,大家经过自我介绍、现场答疑、笔试等多个环节的竞争,将选手们的业务知识、应变能力、操作规范、服务意识表现得淋漓尽致。也让选手们感受到岗位学习、岗位创新、岗位奉献的重要性。

通过此次选拔活动,杨高公交公司会不断强化一线员工的服务水平,好中选优,发挥先进引领作用,打造一支有理想守信念、敢担当讲奉献的职工队伍。 徐慧丽

**千年观前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com



上海市健康教育协会

Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办