

# 扁桃体手术存风险 良好护理助康复

近日,一则关于“10岁女孩扁桃体手术后不幸离世”的新闻引发了广泛关注,在人扼腕叹息的同时,也引发了公众对扁桃体手术安全性的深刻反思。在耳鼻咽喉科医生眼中,尽管扁桃体手术看似简单,但其潜在风险却不容忽视。

## “小手术”为何酿成悲剧

据《美国医学会杂志》2022年的统计数据,每10万次儿童扁桃体手术约有7例死亡,这一比例虽然比较低,但仍然有警示作用。

该手术最大的风险在于术后伤口再出血,尤其是儿童患者,咽喉部积血易形成血块,导致气道梗阻,进而引发窒息。这类悲剧往往发生在术后不久,患者尚处于麻醉苏醒期,自

我保护能力减弱,一旦发生出血,后果不堪设想。

## 术后护理要点

很多患者对于常见的扁桃体切除、腺样体手术心存恐惧,因为需要在咽喉部动刀。不过,请不要担心,医生不会把这些手术当作“小手术”,都会认真对待。事实上,患者更应该关注在手术后如何进行护理。

**出血监控** 术后出血是咽喉部手

术最常见的并发症之一。尽管现代手术技术如等离子刀、超声刀的应用显著减少了术中出血,但术后因咳嗽、吞咽等动作导致的伤口小血管撕裂出血仍有发生。患者应密切观察口腔内有无出血迹象,一旦发现异常,应立即就医处理,以防不测。

**口腔卫生** 术后保持口腔卫生至关重要。建议使用不含酒精的漱口水进行口腔清洁,刷牙时避免触及扁桃体窝伤口,以防外伤性出血。同时,饮食上需特别注意,尽量选择质地柔软、无刺激性的半流质食物,如粥、面条、馄饨等,避免过硬或辛辣食物刺激伤口。

**疼痛管理** 咽喉部手术后的疼痛是患者面临的另一大挑战。合理应

用止痛药对于缓解疼痛、促进恢复至关重要。患者应遵循医嘱,按时按量服用止痛药。疼痛控制得当,不仅能减轻患者痛苦,还能促进吞咽功能恢复,减少因唾液滞留导致的感染风险。

扁桃体手术虽小,但其风险不容忽视。作为患者及其家属,应充分了解手术可能带来的风险与并发症,积极配合医生做好术前准备与术后护理工作。

同时,医生也应不断提升手术技能与风险防控能力,确保手术安全有效。只有这样,才能共同守护好患者的生命健康。

复旦大学附属上海市第五人民医院耳鼻咽喉科主任 庞宇峰

有些家长发现,孩子在白天会突然“秒睡”,其实,这是一种常发生在儿童青少年群体中的疾病——“发作性嗜睡”。这是一种病因尚未完全明了的慢性神经疾病,主要特征是白天过度嗜睡。事实上,该病的症状多样,通常表现为以下几方面:

**日间过度嗜睡** “发作性嗜睡”常导致孩子在白天出现无法抵抗的困倦感,即使前一晚有充足睡眠,也会在白天表现出“突袭的困意”。这种困倦感与普通的疲劳不同,可能在吃饭、写作业,甚至与人交谈时突然入睡,无法自控。

**猝倒症** 这是该病的一个独特症状,表现为突然的肌肉无力,通常在情绪激动时发生。严重时,这种肌肉无力可能影响到全身,使孩子完全瘫痪,但在几秒钟到几分钟后会恢复正常。

**睡眠麻痹** 孩子在入睡或醒来时,短暂地无法移动或说话,这种体验如同被困在自己的身体里,尽管意识清醒,却无法发出任何声音或做出任何动作。睡眠麻痹状态可持续几秒到几分钟,尽管无害,但常常令孩子感到恐惧和无助。

该病目前尽管无法治愈,但可以通过药物治疗、行为疗法等提高生活质量。

上海儿童医学中心呼吸内科 张静(副主任医师)

孩子白天突然「秒睡」当心「发作性嗜睡」

## 颈围暗藏健康“密码”

近年来,有不少研究都发现人们颈围与健康息息相关,其能够反映人体躯干的脂肪分布状况。颈围大,腰围往往也很大。此外,颈围还能够反应多种疾病,可谓暗藏健康“密码”。

**心血管疾病** 北京的一项社区糖尿病研究发现,腰围和颈围与心血管事件的发生密切相关。颈围还与颈动脉内中膜厚度密切相关。颈动脉内中膜厚度是已知的早期动脉粥样硬化的指标,因此测量颈围可能有助

于尽早发现动脉粥样硬化。

**代谢疾病** 颈围增加和代谢相关脂肪性肝病及高尿酸血症密切相关。在肥胖人群中,颈围较粗的肥胖者患有心血管代谢疾病比例更高,如平均动脉压更高、胰岛素抵抗更严重、动脉弹性更差。

**呼吸暂停综合征** 颈围还可预测阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病风险。该综合征会导致低氧血症和慢性炎症状态。

世界卫生组织建议,男性的健康

颈围应小于38厘米,女性应小于35厘米。颈围怎么测量?采用直立位,眼睛平视前方,颈部放松,将软尺在第七颈椎(即颈后骨骼最突起处)上缘及喉结(喉软骨突起)下方沿水平方向绕颈一周,以将软尺贴于皮肤而不感觉紧绷为度。值得注意的是,如果患有使颈部变粗的疾病(如甲状腺肿大、颈部肿瘤、颌下肿瘤等),不能用颈围来预测疾病风险。

华中科技大学附属协和医院内分泌科 曾天舒(主任医师)

## 答读者问

闵行区黄先生来信询问:我腰痛已有半年,原以为是“腰椎间盘突出”,到医院检查后,却发现是“椎间盘源性腰痛”,这两者有什么区别?

上海市第十人民医院骨科陈佳回答:“椎间盘源性腰痛”与“腰椎间盘突出”相似,却有不同之处。“腰椎间盘突出”属于明显的椎间盘突出,向后压迫神经根,从而造成下肢放射性疼痛。疼痛一般是从小腿外侧、足踝外侧放射。而“椎间盘源性腰痛”以下腰痛为主,久坐久站时疼痛明显,一般下肢伴随症状不明显。

在腰部疼痛能耐受的情况下,建议每日坚持倒走及正走各半小时,坚持做牵引、按摩、理疗,多数轻症患者可以康复。

## 数字化技术 助力精准舒适种牙

“作为一名口腔医生,我希望用自己的专业技术服务好每一位患者。”费威武博士是上海浦东口腔门诊部有限公司的资深口腔专家,他以精湛的医术和对技术革新的不懈追求,跟踪、领先着行业的发展潮流。

他倡导的即刻种植修复技术,大幅缩短了治疗周期,同时保持了治疗的高成功率,为患者节省了宝贵的时间。

费威武博士在口腔种植领域有所建树,其主持的“现代口腔种植技术的最新进展与临床应用分析”课题,荣获国家卫生健康委“十四五”规划重点课题科研成果一等奖。他希望通过创新的数字化技术,为患者带来更精准、更舒适的治疗体验。

他的研究成果不仅在学术界获得了高度认可,更在临床实践中展现出广泛的应用潜力,体现了一名医疗工作者对专业精神的执着追求和对患者福祉的深切关怀。 杜鹃

## 上海医院 AI 眼底辅助诊断技术惠及云南眼疾患者

记者从近日召开的“2024 第八届眼科发展新引擎高峰论坛”上获悉:上海市静安区市北医院(以下简称“市北医院”)眼科人工智能(AI)远程会诊项目正式启动。未来,身处云南的眼疾患者也能够享受上海的优质医疗服务。

在市北医院眼科中心 AI 远程会诊中心,中心主任陈吉利正在与云南文山市人民医院眼科医生实时会诊。陈吉利介绍,以前,患者进行眼底病检查的时间至少需要10多分钟。

现在,云南的医生拍摄患者眼底照片后,上传至市北医院眼科云诊室,人工智能辅助诊断系统2分钟左右就能给出眼底疾病诊断建议。AI筛查系统分析出结果异常的病例,上海医生能及时远程会诊指导诊疗,让患者不出云南就能享受到上海的优质医疗资源。

市北医院张鹤书记介绍,这是继市北医院眼科 AI 远程会诊援疆项目之后,又一个对口医疗帮扶的惠民实事工程,将以科技赋能,造福云南省民众的健康。通过远

程会诊,上海专家能及时指导当地医生对眼底病变患者进行诊疗,不仅解决了基层医疗机构眼科医生匮乏的难题,还将提高医生对眼底疾病诊断的能力。

事实上,早在四年前,第10批上海援疆干部刘登与市北医院眼科主任陈吉利经过对新疆喀什地区巴楚县内的眼病情况进行摸底调研后,就开通了国内首个“上海-巴楚眼底人工智能远程



市北眼科中心 AI 远程会诊中心

诊疗中心”,通过互联网远程诊断技术,帮助当地初步建立起完善的眼科人工智能诊疗网络。

记者 梅一鸣 通讯员 喻文龙

## 眼镜与健康

### 高温下,如何让眼睛不受罪?

高温天气里,做好眼睛保护工作的重要性,从某种程度上来说不亚于防“中暑”,因为防护不佳对各年龄段人群现在和将来的眼健康都将带来影响。尤其是在户外工作和运动的人群,还有开车一族和眼部有疾患的人群,需要高度关注眼睛保护工作,那么,要如何保护眼睛少受伤害?

1. 要选择合适的太阳镜。选择一副高质量的太阳镜是一门学问。购买太阳镜时一定要选择标示有防UV功能的镜片。对太阳镜来说,UV指数也就是滤除紫外线效果,应该是消除

280-400nm 这个波段的光线。目前绝大多数太阳镜的UV指数在96%~98%之间,深色镜片比浅色镜片要更好。一般来说,司机更适合选择偏光太阳镜,除具有防碎防磨等特殊功效外,它能滤除99%以上刺眼的眩光和98%的紫外线,人眼感觉更加清晰舒适,不易产生疲劳。对于本身存在屈光不正的人群,可以定制具有合适度数的变色镜或染色镜。

2. 可以选择舒适的润眼液。目前,干眼症除了在中老年人中,在年轻群体中同样也很常见,应对干眼

症,一是要控制用眼时间,注重调节休息;二是在医生指导下,通过润眼液等护眼产品来改善眼内环境,使眼睛舒适。这两种方法结合,可以大大缓解干眼症状的发生。合适的润眼液是不含防腐剂和抗生素的,这样才能在长期使用过程中不对眼睛造成隐形伤害。

3. 做好日常防护,对于已有黄斑变性等眼底病变的患者来说,做好日常的防护更为重要,可每日口服抗氧化剂、补充叶黄素等眼部营养素,这就好比在眼底上撑起一把防护伞,抑

**茂昌®眼镜**  
特约专栏  
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

制病情发展,保护视力。  
4. 保证良好的作息习惯。我们要尽量保证充足的睡眠,不熬夜;保证饮食均衡,摄入丰富的营养,多喝水,多吃新鲜瓜果蔬菜。这些对我们的眼睛都是非常有益的。  
总之,高温天气里,我们要学会用更科学的方法保护自己,除了做全身的防护,更要关爱好自己的“心灵之窗”,让眼睛少受伤害,过一个平安健康的夏季!