

明星科室

市人民医院足踝外科及儿童骨科启用

该院骨科亚专科发展迈上新台阶，为市民提供更优体验的医疗服务

本报讯（记者徐莹波 通讯员廖国梁）日前，桂林市人民医院足踝外科及儿童骨科正式启用，成为继下肢及关节外科、脊柱及骨病科、上肢及创面外科后的第四个骨科科室。这是该院骨科亚专科发展的一个里程碑，将有力推动骨科亚专科发展，为市民提供更高水平、更优体验的医疗服务。

作为广西医疗卫生重点学科、广西临床重点专科的“双重点”，近年来，市人民医院骨科团队加强人才培养，持续提升技术水平和诊疗能力，在关节骨科、创伤外科、脊柱骨病、显微外科、足踝外科、儿童骨科、运动医学等领域取得长足发展，并在患者中形成良好的口碑效应。

“足踝外科及儿童骨科投入使用后，骨科团队实现了从‘三驾马车’到‘四小飞龙’的升级。团队共有高级职称21人，其中博士8人；四个病区开放床位153张，拥

有天玑骨科手术机器人、关节镜系统、椎间孔镜、钦激光仪、C型臂X光机、水刀清创系统等一批先进设备，将有力推动各亚专科的发展。”在启用仪式上，市人民医院骨科大科主任赵国平说，足踝外科及儿童骨科设置30张床位，以足踝外科和儿童骨科为主要发展方向。

“足踝外科是专业从事足踝部损伤、畸形和疼痛等疾病诊治的科室。”市人民医院足踝外科及儿童骨科主任、足踝外科学术带头人欧变海博士说，“足踝外科从无到有、从弱小到逐步完备的过程，既是自己学习成长的过程，也是医院高度重视、专家倾心指导、团队全力配合和医患相互信任的结果。”

欧变海自2018年开始深入足踝部疾患的研究，师从于世界著名足踝外科大师、北美足踝外科协会前主席Mark Myerson教授和中国足踝外科著名专家张建中教授，先

后到上海华山医院足踝外科、北京同仁医院足踝外科中心进修学习。他还参译了《曼氏足踝外科学》（第十版）。

2020年12月，市人民医院“足踝外科”特色专病门诊正式开诊；2021年6月，“中华足踝医学教育专家工作站”在该院揭牌，国内一流专家团队定期到医院进行指导，帮助制定学科建设和人才培养方案，为该院建设高水平足踝外科、更好地服务群众提供了指引。

2023年4月，欧变海带领足踝外科团队成功完成医院首例踝关节置换手术，充分体现了该院足踝外科在区域相关学科的领跑地位。

市人民医院足踝外科及儿童骨科副主任、儿童骨科学术带头人吴东敏介绍，儿童骨科是骨科特色亚专科之一，主要从事儿童出生至骨骺发育成熟前（通常0至14周岁）骨与关节损伤、感染、骨的良性恶性肿瘤、先

天结构畸形及创伤后继发发育畸形等疾病的治疗、预防和康复。

“由于儿童生长发育的特殊性，更需要我们提供专业、规范、精细的服务。”吴东敏说。

吴东敏是我市较早专业从事儿童骨科工作的医生。在专注于儿童骨科的20年里，他带领团队在儿童骨科肢体骨折手法复位石膏固定及微创手术、发育性髋脱位各年龄段规范化治疗、先天性马蹄内翻足畸形规范的Ponseti系列手法石膏固定、晚期僵硬性足踝畸形Ilizarov技术矫形、儿童骨骺干骺端畸形的小儿生长引导技术、儿童陈旧性孟氏骨折、肘内翻、肢体不等长矫形重建技术等方面积累了丰富的经验。

欧变海说：“站在新的起点上，我们将继续为患者提供高质量的医疗服务，帮助患者解除病痛，感受生活的美好。”

►吴东敏在为儿童患者检查。

黄薇 摄



►欧变海为糖尿病患者足部检查。

黄薇 摄

健康讲堂

适合胆结石的菜谱有哪些？

□黄学英（桂林医学院附属医院消化内科）

胆结石是胆囊内发生结石的疾病，是我国的一种常见病，随年龄增长，发病率也升高，女性比男性发病率高。它对患者的工作、生活、身心健康产生巨大的不良影响，严重的可危及生命。

首先介绍一下胆囊的功能。正常人的胆囊约7×5×3cm³大小，位于右肝下面，也就是人体右上腹部肋缘下的位置。胆囊并不是胆汁产生的源头（胆汁是由肝细胞产生的），它只是储存、浓缩胆汁的仓库。平时，它将肝脏产生的胆汁储存起来，并浓缩，当进食后，由于食物的刺激，会使胆囊主动收缩，将浓缩后的胆汁排入肠道内，起到协助食物消化的作用。

胆结石是一种常见病，尤其是在20~25岁年龄段发病率高。胆结石还有一个特点：“重女轻男”，据有关资料统计，女性发病率是男性的2到4倍。胆结石的形成与不良的习惯关系密切，以下是有关胆结石的一些基本信息：

一、病因与危险因素：

1. 饮食因素：长期大量进食高脂、高蛋白的食物，摄入过多的胆固醇与胆盐，会促进胆结石的形成。
2. 肥胖症：肥胖症患者往往极易出现胆囊收缩不良及胆汁淤积的情况，致使胆结石发生。
3. 遗传因素：有家族史的人群更容易患有胆结石。
4. 胆汁淤积：肝功能不佳或胆道梗阻等病症，可以使胆汁淤积并增加胆结石的风险。
5. 代谢异常：高胆固醇、高色素性胆汁以及

高三酰甘油血症等代谢异常，极易引发胆结石。

6. 药物因素：长期使用药物，如利福平、胰岛素以及口服避孕药等，也有可能促进胆结石的形成。

7. 生活方式：长期久坐不动、抽烟及饮酒等不良习惯，也会对胆结石的发生起到一定的影响。

二、症状：

大多数病人可无症状，或者症状不明显，称为无症状胆结石。典型症状为胆绞痛，表现为右上腹或上腹部疼痛，或持续性疼痛阵发性加剧，可伴有恶心、呕吐、黄疸和发热等。这些症状可能会在饱餐或进食油腻食物后加重。虽然胆结石通常不会引起严重的并发症，但如果结石阻塞胆道并引起感染，可能会导致急性胆囊炎、败血症等疾病。此外，长期的胆结石也可能增加患胆囊癌的风险。

三、预防与治疗：

预防胆结石的发生需要注意饮食和生活方式的调整，如保持饮食规律、避免进食过多高脂食物、适量运动等。对于已经患有胆结石的患者，需要根据具体情况选择药物治疗、体外碎石或手术治疗等方式。

胆结石的护理需要注意多个方面，其中饮食是非常关键的一环。下面我们将深入探讨胆结石患者的饮食注意事项及推荐食谱。

首先，要明确的是，胆结石患者的饮食应遵循低脂、低糖、低盐、高纤维的原则。减少高热量、高脂肪和高胆固醇食物的摄入，如动物内

脏、肥肉、油炸食品等，以减轻胆囊的负担。增加富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全麦面包等，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。

接下来，推荐一些适合胆结石患者的食谱：

1. 早餐：燕麦粥搭配低脂牛奶，或全麦面包搭配鸡蛋。这些食物富含蛋白质和纤维，有助于维持胆囊的功能。
 2. 午餐：清蒸鱼搭配绿叶蔬菜，或豆腐炒蔬菜。鱼类和豆腐都是优质蛋白质的来源，绿叶蔬菜则富含纤维和维生素。
 3. 晚餐：番茄鸡蛋汤搭配红薯。红薯是高纤维的食物，番茄鸡蛋汤则提供了必要的蛋白质和维生素。
 4. 水果：推荐猕猴桃、苹果、橙子等水果，它们富含维生素和矿物质，有助于维持身体健康。
 5. 饮品：绿茶、菊花茶等草茶，它们具有消炎、利胆的作用，可以辅助治疗胆结石。
- 此外，胆结石患者还应避免暴饮暴食，尽量少吃多餐，以减轻胆囊的负担。同时，保持良好的作息和心情，避免过度劳累和精神紧张，这些都有助于预防胆结石的发作。
- 总之，胆结石是一种常见的胆道系统疾病，其形成与多种因素有关，包括遗传、饮食、生活习惯等。了解胆结石的成因、症状和治疗方法有助于人们更好地预防和治理这种疾病，通过调整饮食和生活方式，以及及时就医治疗，可以有效降低胆结石的发生风险和危害。

医院动态

市妇幼保健院举办2024年护理科普技能大赛

本报讯（记者胡晓诗 通讯员王利文）“5·12国际护士节”即将到来，为进一步激发护理人员投身科普工作的热情，提高健康科普与健康管理能力，促进健康知识普及，提升全民健康素养，近日，市妇幼保健院在门诊六楼大会议室举办2024年“健康妇幼，天使在行动”护理科普技能大赛。

本次比赛，共有23个临床科室的护理人员精心创作的科普作品亮相，内容涵盖疾病防治、急救知识、科学养育、合理用药、健康生活方式等群众关注的健康话题。他们以现场PPT演讲为主要方式，结合情景剧或快板、相声、舞蹈等多种舞

台形式，声情并茂地讲解健康科普知识，集专业性、科学性、可及性为一体，充分展示了医院护理人员对健康科普的理解和创新，共同演绎了一场妙趣横生的科普盛会。

作为比赛评委，7位院内资深护理专家秉承着“公平、公正、公开”的原则，结合每位参赛选手演讲的主题内容、舞台表现、语言表达、科普实用性、综合效果等方面进行综合评分。最终女性健康管理中心获得一等奖，妇女保健部、急诊科获得二等奖，孕期保健科、妇科一病区、新生儿科获得三等奖。

市人民医院举行“医疗风险防范”专题培训

本报讯（记者徐莹波 通讯员蓝莹 吴雯莉）日前，市人民医院举行“医患沟通与医疗风险防范及处理”专题培训。本次培训旨在进一步加强医患沟通，增强医务人员医疗安全风险防范意识，切实做好医疗质量与安全管理，更好地为患者服务。

本次培训邀请了中国医师协会医疗风险管理专业委员会常委李惠娟教授为全院医务人员授课。李惠娟结合案例，深入浅出地分析了“后疫情”时代医疗环境的变

化和医患关系的走向，对如何有效地与患者沟通、避免医疗纠纷、降低医疗风险提出了指导性建议。

市人民医院副院长杨磊表示，医疗质量是医院核心生命力，做好医患沟通与医疗风险防范，加强医院医疗质量和安全工作刻不容缓。希望全院医务人员深度学习医疗风险防范内容，掌握沟通技巧，强化法律意识，牢固树立底线思维和风险防范意识，提高及时应对和化解医疗风险的能力。

控制体重 迈向健康

□王声 韦玮（桂林市中西医结合医院）

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。2024年4月是第36个爱国卫生月，4月7日也是第76个世界卫生日，今年爱国卫生月的活动主题为“健康城镇，健康体重”，旨在以健康体重的科普、实践、管理等为切入点，引导群众践行文明健康的生活方式，动员社会各方力量共筑健康管理新格局，助力健康城镇建设。

什么是健康体重？

1. 身体质量指数（BMI）和腰围（WC）是常用判断超重和肥胖程度的指标。计算公式为：BMI=体重（kg）/身高²（m²），根据中国的BMI分级，正常范围是18.5≤BMI<24，低于18.5为体重偏轻，超过24为过重，超过28为肥胖，超过32为过度肥胖。成人正常腰围的警戒线：男性≥85厘米，女性≥80厘米；成人腰围的超标线：男性≥90厘米，女性≥85厘米。
2. 65岁及以上老年人不必苛求体重和身材像年轻的时候一样，老年人的体重和BMI可以略高。尤其是80岁及以上的高龄老人，如果除超重外，没有合并糖尿病、高血压或高血脂症，不必过度或迅速降低体重。
3. 儿童、青少年正处于在生长发育阶段，除了体重、身高作为重要的发育和营养状况指标外，也可以使用不同性别、年龄的BMI判断标准。

为什么要保持健康体重？

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，更是身心健康的基础。受饮食、营养、运动等生活方式以及社会经济生产模式转变等多种因素的影响，能量摄入与能量消耗的不平衡是导致体重异常的直接原因。

体重过低一般反映能量摄入相对不足，易导致营养不良。体重过高反映能量摄入相对过多或活动不足，易导致超重和肥胖，可增加高血压、2型糖尿病、冠心病、高血脂症、乳腺癌、结肠癌等疾病的发病风险。此外，儿童、青少年肥胖可导致学习能力下降，容易诱发儿童糖尿病、高血压，影响孩子的生活和寿命。

体重只有维持在标准范围之内，才能使身体达到健康状态。由此可见做好体重管理尤为重要。

如何保持健康体重？

1. 践行“健康一二一”理念，即“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”。成年人健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡，长期摄入能量大于消耗能量，体重会增加；长期消耗能量大于摄入能量，体重会减轻，只有通过合理饮食与科学运动才能保持健康体重。
2. 定期测量体重指数（BMI），BMI=体重（kg）/身高²（m²）。维持健康腰围，建议男性≤85厘米，女性≤80厘米。
3. 食物多样且饮食规律，能量摄入适量。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食，避免夜间进食；少吃多餐，每餐只吃七八成饱，晚上不能吃得过饱，细嚼慢咽，不可吃得过快；餐后也不宜立刻起身活动，至少应休息一个小时。多喝水，每天保证1500-2000mL的饮水量。

4. 坚持中等强度身体活动，推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；减少久坐时间，建议不超过一小时就起来动一动。

5. 正确树立减重目标，超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快，减少脂肪类能量摄入，增加运动时间和强度，做好记录，以利于长期坚持。

6. 培养健康的生活习惯，如规律作息、充足的睡眠、减少压力等，要避免熬夜和过度劳累，养成定时定量进餐的好习惯，避免暴饮暴食。这些习惯对于儿童、青少年维持健康体重和整体健康非常重要。

7. 将身体活动融入到日常生活中，运动多样化，多步行、多骑车、少开车，少乘电梯多走楼梯，减少久坐，时常做做伸展运动；多做家务、多散步，减少看电视、手机和其他屏幕时间。

8. 关注体重从儿童、青少年开始，儿童应注意平衡膳食，减少静坐时间，增加体力活动和运动锻炼时间。儿童肥胖干预可通过饮食控制、行为修正和运动指导，饮食控制的目的在于降低能量摄入，不宜过度节食。

9. 老年人量力而行适宜运动，建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行增加肌肉训练，预防少肌症。保持健康体重对我们的身体健康非常重要。让我们一起行动起来，养成良好的饮食和运动习惯，让我们的身体更加健康、强壮。

肿瘤直径约10厘米，占据大脑一半

桂医附院成功为

“巨大肿瘤”患者实施切除手术

本报讯（记者徐莹波 通讯员胡俊红 李锦）近日，桂林医学院附属医院神经外科团队成功为一名脑子里长了“巨大肿瘤”的患者刘女士实施肿瘤切除手术。目前，刘女士已顺利出院。

2020年，市民刘女士因出现头晕、头痛等症状，在我市一家医院就诊并接受了右侧颞顶叶占位切除手术。今年3月，她又出现头晕、头痛、恶心不适等症状，经相关医院检查发现，她的脑袋里竟

然长了一个直径约10厘米的巨大脑膜瘤，占据大脑一半。

随后，刘女士来到桂医附院神经外科就医。经各项检查和充分准备后，该院神经外科主任夏学巍教授带领团队，运用显微镜为刘女士实施了开颅手术，精准摘除肿瘤，整个手术历时9小时。术后，刘女士很快苏醒，神志清楚，言语流利。术后第二天，经复查确定肿瘤已全部切除。

市五城区基层医疗保健机构基本公卫孕产妇保健工作培训会召开

本报讯（记者胡晓诗 通讯员罗兆青）为提高市五城区社区卫生服务站、村卫生室保健人员在基本公共卫生服务中的儿童保健、孕产妇保健业务知识水平，熟悉妇幼健康相关惠民政策，做好惠民政策的宣教工作，进一步提升孕产妇及新生儿访视能力，4月18日，市妇幼保健院在门诊六楼大会议室组织召开2024年桂林市五城区基层医疗保健

机构基本公卫孕产妇保健和儿童保健工作培训会。

会上，市妇幼保健院保健部、儿童保健科、眼科等多学科专家分别就基本公共卫生服务项目及妇幼健康工作要求、新生儿访视技术及指导、新生儿家庭访视眼保健检查及其记录等内容，对来自市五城区儿童保健和孕产期保健工作人员共179人进行了授课培训。