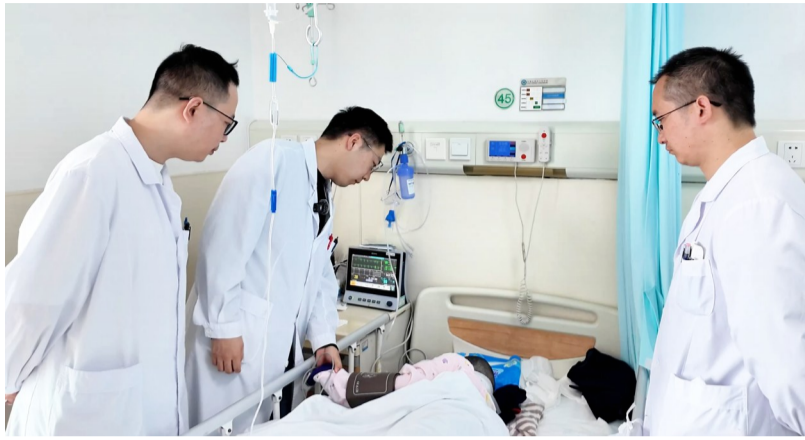


颈椎长“鸡蛋大小”肿瘤,医生6小时精准摘除

左侧肢体麻木、背部剧痛,夜间疼痛难眠,70岁的孙阿婆(化名)本以为只是颈椎病,没想到,她的颈椎里竟藏着一枚“鸡蛋”大小的肿瘤。近日,在无锡市锡山人民医院,她成功接受了高难度颈椎肿瘤切除手术。目前,孙阿婆已顺利出院。

半个多月前,孙阿婆突然感觉左侧肢体麻木、疼痛,尤其是背部疼痛明显。“一开始以为是老毛病颈椎病,没太在意,可左侧胳膊和腿越来越没力气,连日常活动都受影响。”孙阿婆的老伴告诉记者,一家人带着她来到无锡市锡山人民医院骨科就诊,检查发现孙阿婆的颈椎长了一个长度约为5厘米的肿瘤,正是它压迫神经,导致了孙阿婆的不适。

该院骨科主任顾军坦言,颈椎肿瘤位置特殊,手术难度很大,不



仅要完整切除肿瘤,还要仔细分离肿瘤与神经,保护好周围的神经和血管。“此外,患者患有多年糖尿病、高血压,进一步增加了手术风险。”顾军表示。

为了确保手术安全,顾军团队反复研讨,制定了周密的手术方案:采用后路颈椎钉棒内固定、椎管减压联合颈椎肿瘤切除术,并在神经电生理监测下进行手术。

“切除肿瘤需要打开部分颈椎骨头,会导致颈椎不稳,所以我们先用钉棒系统将颈椎固定,就像给摇晃的柱子装上支架,再在稳定的基础上彻底切除肿瘤。”该院骨科主治医师王天奇解释道。

由于患者的肿瘤组织和神经粘连得非常紧密,骨科团队精细操作,逐层将肿瘤从神经和硬膜表面剥离。在术中神经电生理监测的全程护航下,肿瘤被完整切除,神经功能得以保留。整台手术历时6个多小时,属于难度最高的四级手术。

顾军表示,高龄合并基础疾病的手术,关键在于精准的术前评估与团队协作。他同时提醒,颈椎肿瘤早期症状容易与颈椎病混淆,一旦出现进行性加重的单侧肢体麻木、无力,或不明原因的背部疼痛,务必尽早到医院检查。(高佳美)

不吃早餐可加速减重……是真是假?

早晨,身体需要能量启动代谢。长期不吃早餐可能导致身体的基础代谢率下降,使脂肪更难“燃烧”。同时,不吃早餐可能会造成午餐时暴食,更容易让人肥胖。研究显示,长期不吃早餐者,肥胖风险更高。

科学管理体重,可以从这几点点做起。

1. 理性设定减重目标

建议肥胖患者根据基线体重和并发症的个体化情况,初始目标可以确定为3—6个月减掉当前体重的5%—15%,这个程

度的减重已能显著改善血压、血糖和血脂水平。

2. 变“节食”为“会吃”

优化饮食结构,警惕隐形能量,注意掌握烹饪技巧,合理安排三餐。

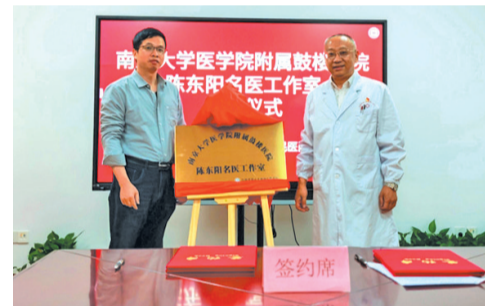
比如,将每餐餐盘划分为四等份,其中,2份非淀粉类蔬菜(如绿叶菜、西蓝花、番茄),1份优质蛋白质(如鸡胸肉、鱼、豆腐),1份碳水类主食(米饭、馒头、土豆、红薯、山药、玉米等),按照体积估测,每餐主食体积不超过自己的拳头大小。在选择食物时,要学会阅读食品

标签。建议采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式,减少油炸、红烧,使用香料、香草、柠檬汁等天然调味品替代高盐高糖酱料。

3. 当心睡眠和压力影响

有效的压力管理策略,包括每天做10分钟正念冥想,帮助减少情绪性进食;规律运动不仅能增肌燃脂,还可帮助缓解压力;争取社交支持,与亲友分享感受,替代用食物安抚情绪;合理安排工作与休息,避免过度疲劳。

(健康中国)



近日,南京鼓楼医院陈东阳主任名医工作室正式落户锡山区鹅湖人民医院。当天,团队即为一名67岁女性患者成功实施DAA前路全髓关节微创手术,解决其因先天性髌白发育不良合并股骨头坏死导致的行走难题。医院同步推行假日择期手术不停歇服务,让群众在家门口即可享受高水平骨科诊疗。(顾蕾)

图片新闻投稿邮箱:jkrn999@163.com

窝沟封闭+局部用氟 这份免费“儿童护牙礼包”请查收

4月7日下午,2026年无锡市儿童口腔疾病综合干预项目推进会在无锡口腔医院召开。市卫健委、市教育局、无锡口腔医院相关领导,各市(县)区卫生健康委与教育行政部门科室负责人、市级项目实施单位技术骨干、各有关学校项目管理人员出席会议。会议详细解读了2026年无锡市儿童口腔疾病综合干预项目(以下简称“项目”)实施方案,对2026年项目工作进行了全面部署。

无锡口腔医院相关负责人回顾了去年的项目目标完成情况,并对2026年工作的顺利开展表达了决心。据介绍,2025年医院计划为11000名幼儿园儿童实施涂氟防龋措施,实际完成12350人次,目标达成率112.27%;计划完成10500颗六龄牙的窝沟封闭,实际完成18677颗,目标达成率177.88%,窝沟封闭完整保存率87.22%。负责人表示,窝沟封闭、局部用氟是市委、市政府高度重视的民生实事,医院将严守技术规范,强化协同配合,严

把安全底线,做好培训督导,守护好每一位无锡儿童的口腔健康。

市卫健委相关处室负责人传达了窝沟封闭民生实事、省项目工作推进会精神及工作要求。2026年项目覆盖全市所有市(县)区,优先将基层偏远及城乡接合部学校、幼儿园纳入项目实施单位。项目内容包含口腔健康教育、口腔健康检查、窝沟封闭和局部用氟四项,具体任务为全市窝沟封闭16000颗牙,覆盖6400人,其中市本级13000颗、5200人;江阴2000颗、800人;宜兴1000颗、400人;局部涂氟(一年两次)全市17000人,其中市本级11000人,江阴3000人,宜兴3000人。从抓好健康教育、严格操作规范、健全工作机制三个方面提出工作要求,还特别强调了工作纪律,要求各单位明确时间要求,严禁收费,强化督导,保证安全有序。

市教育局相关处室负责人对各项目学校的工作进行了细致安排。他提醒各校要铭记

“健康第一”的教育价值观,进一步统一思想、深化共识,将学生的身心健康放在学校工作的首要位置;此外,各校须明确相关要求,配合好卫生部门,让口腔健康福利惠及每个孩子;各校还应强化协同联动,加强与医院、社会的合作,积极争取学生家长的理解与配合,多方合力,守护好学生的口腔健康;最后,学校要守牢安全底线,做好安检核查、路线规划、活动组织,确保项目工作取得成效。

无锡儿童口腔医院项目负责人详细解读了2026年无锡市儿童口腔疾病综合干预项目实施方案,并开展了操作规范培训,对涂氟方法、窝沟封闭的操作流程进行了细致图解,并对禁忌证进行了特别说明。

接下来,医院将严格执行国家、省、市规范,强化技术培训、全程质量控制、优化进校园服务,与卫健、教育部门及各学校、幼儿园同心协力,把儿童口腔疾病综合干预这项民生实事办实、办好、办到位。

(高宇)

【无锡问疑难·上海专家答】

大医院烦不了,小医院治不了,病人受不了?本期《无锡问疑难·上海专家答》专栏让市民在家门口享沪上名中医诊疗,精准破解疑难杂症。

腿黑肿8年粗如冬瓜 腿部溃疡2年不收口 上海专家手诊“擒凶”终保腿



本期专家 王义成 教授、主任医师,上海市中西医结合医院名中医。

门诊时间:4月12日周日上午

东北塘黄老伯:双腿肿8年,左腿像冬瓜,比右腿粗9cm,皮肤粗糙、发黑,输液、敷药不管用,烂了2年也长不好,一直渗液,内科、外科、皮肤科都看了,说要截肢。

王义成教授:通过手诊摸出4种毛病,腿肿是下肢静脉功能不好,长期静脉高压导致淤积性皮炎,最终烂腿,同时下肢动脉供血也不好,所以难消肿、烂难好,关键要修血管、清血瘀、促血流。(江南)