



巧手“造”指 “医”路“手”护

有这样一群医务工作者，他们坚守初心、匠心耕耘，在显微镜下、于方寸之间，穿针引线、精雕细琢、重接缝合，他们以过硬的医疗技术和一颗医者仁心，“医”路“手”护患者健康。近年来，他们共完成断指再植术300余例。他们便是被群众称赞为护航手足“精英团队”的钦州市第一人民医院创伤骨科手外科。

将足趾“组装”、让它“巧变”为拇指，新的拇指外观和原来差不多，同时脚趾还一个都不少……看起来，这个过程犹如魔法般神奇。近日，在经过12个小时的紧张手术后，这个“指尖上的魔法”在刘先生（化名）身上成为现实。

大概三个月前，正值壮年的刘先生在家意外被自家养的猪拱门夹伤左拇指。在当地医院接受治疗后，指体感染、坏死，当时只能选择截断。术后，他的拇指缺损，左手功能损伤40%，这给他带来了极

大不便，工作和生活中满是艰难。为求诊治，刘先生也曾去过多家医院问诊，但结果都不尽如人意。前不久，他得知钦州市第一人民医院创伤骨科手外科在手外科领域技术很好、在群众中很有口碑，于是慕名而来，寻求帮助。

刘先生的病情牵动着医护人员的心，为了让刘先生的手能“修复如初”，创伤骨科手外科组织了专家进行会诊。创伤骨科手外科副主任符毅以及医师莫晓凌、黄许伟详细讨论、研判了刘先生的情况，一致认为情况符合“三度拇指缺损全形再造手术”的条件，并针对刘先生的情况，定制了个性化的手术方案——计划取第2足趾近节趾间关节与足拇指趾甲瓣组织，将二者组合形成新的再造的新拇指，这样能使得新的拇指外观跟原来拇指近乎一样，而且足趾还一个都不少。

术前，手术医生陪同刘先生去放射科进行了影像学检查，细致测量截骨的大小，并在足表面设计好皮瓣。完善前期准备后，才送刘先生进入手术室。术中，借助高倍显微镜，主刀团队小心翼翼、精细解剖，将拇指甲瓣、第2趾间关节连同微小动静脉及神经分离、切取下来，进行“组装”并移植到大拇指处，精细吻合神经血管后再修复足部……手术结束时，已经是午夜12点。经过12个小时的紧张手术，手术团队成功“组装”足趾，让它“巧变”为拇指，不仅完美地填补了拇指的空缺，而且新拇指的外观跟原来的拇指相差无几。

术后，医疗护理团队严密观察再造指情况——毛细血管反应灵敏，展现出良好的恢复态势，再造指平安渡过危险期。再造拇指外观如初、功能完善，刘先生一家人对此赞不绝口，对创伤骨科手外科

的精湛医术表示衷心感谢。

拇指指全形再造，是我国著名的手外科专家王增涛教授率先创造提出的。该设想希望再造手指的同时，尽可能减小供足的损伤。在临床实践上，这种手术方式从身体不同部位取骨、关节、指甲、皮肤、血管、神经等组织，通过显微技术组合在一起，再造一个模样和功能正常的新拇指。此类手术难度大、风险高、时间长，技术含量极高，对手术者的手显微外科技术、临床经验、体力及团队协作提出了很高的要求。

对于刘先生而言，这不仅仅是一次简单的手术成功、拇指的新生，更是他良好心理状态和美好生活的全新开始。今后，该院创伤手外科团队将不断努力，还更多患者一双完整无缺的手，为他们带来更多的获得感、幸福感。

（张燕燕）



关爱退休干部 做好健康“保姆”

灵山讯 为进一步落实灵山县离退休干部生活待遇，保障离退休干部身心健康，切实把关心与关爱落到实处，最近，灵山县委组织部组织县离退休老干部到灵山县人民医院进行健康体检。

该院党委对离退休老干部体检高度重视，为确保此次健康体检工作顺利有序进行，提前组织相关部门负责人召开筹备会议，对体检工作精心策划布置。该院健康管理科根据离退休干部的年龄和健康状况，制定合理的体检项目及时间安排，抽调经验丰富的医务、医技人员和导检陪检人员参与此次体检工作，积极与DR、B超、心电图等医技科室沟通协调，确保在体检过程中

的各个环节无缝衔接，为老干部们提供全方位的医疗服务。针对年龄较大、行动不便的老干部，安排了“一对一”全程陪护体检，确保每一名老干部都有专人引导到相关诊室进行体检，并讲解健康知识、发放健康教育资料等，这种用心用情高度的责任感与细致入微的服务，让每一位老干部深感温暖和感动，并赢得了他们的一致好评。

该院健康管理科还将于近期为离退休干部们举办一场健康知识讲座及体检报告解读，让每一位离退休老干部了解自身的健康状况，增强保健意识，享受健康、幸福的晚年生活。

（温承瑜 朱鹏夫）

保持良好生活习惯，避免电子产品伤“心”又伤身

在21世纪的数字洪流中，电子产品已成为我们生活中不可或缺的一部分。从早晨唤醒我们的智能手机，到工作中离不开的电脑，再到休闲娱乐时捧在手中的平板或游戏机，电子产品无处不在地渗透我们的日常生活。然而，随着这些科技产品的普及与深入使用，长时间面对电子屏幕所带来的健康问题也日益凸显。本文将带大家了解长时间使用电子产品的健康影响及科学的预防与改善建议，帮助大家享受数字生活的同时，守护好自己的健康防线。

长时间使用电子产品的健康危害

1. 视力损害

长时间盯着电子屏幕，眼睛容易感到疲劳、干涩、甚至疼痛。这是因为电子屏幕发出的蓝光会对视网膜造成损害，同时，屏幕与眼睛的距离过近、角度不当也会加重眼睛的负担。长期以往，可能导致近视加深、干眼症、视网膜病变等视力问题。

2. 颈肩背痛

在使用电子产品时，人们往往保持固定的姿势，如低头看手机、耸肩操作电脑等。这种不良姿势会导致颈部、肩部和背部的肌肉长时间处于紧张状态，进而引发颈肩背痛。长时间不加以改善，还可能发展成颈椎病、肩周炎等慢性疾病。

3. 睡眠障碍

电子屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，褪黑素是一种促进睡眠的激素。因此，晚上长时间使用电子产品会干扰人体的生物钟，导致入睡困难、睡眠质量下降等问题。长期睡眠不足会进一步影响身体的免疫力、记忆力和情绪稳定性。

4. 心理健康问题

过度依赖电子产品还可能导致一系列心理健康问题。比如，社交媒体上的比较文化容易让人产生自卑感；网络信息的过载则可能引发焦虑、抑郁等情绪问题。此外，长时间沉浸在虚拟世界中，还可能减少与现实世界的社交互动，影响人际关系和社交能力。

预防与改善措施

1. 控制使用时间

首先，要合理规划每天使用电子产品的时间。对于工作和学习需要，可以设置定时提醒，每隔一段时间就休息一下眼睛和身体。对于休闲娱乐，也要有所节制，避免过度沉迷。可以尝试使用一些应用程序来跟踪和管理自己的

2. 调整屏幕设置

为了减少蓝光对眼睛的伤害，可以将电子屏幕的亮度调至适中水平，避免过亮或过暗。同时，开启护眼模式或安装蓝光过滤器软件也能有效减少蓝光辐射。此外，保持屏幕与眼睛之间的适当距离（一般建议为屏幕对角线长度的5倍左右）和角度（屏幕应略低于眼睛水平），也有助于减轻眼睛的负担。

3. 保持良好姿势

在使用电子产品时，要注意保持正确的坐姿和站姿。具体来说，应该保持头部直立、肩膀放松、背部挺直；眼睛与屏幕之间保持适当的距离和角度；双手和手腕应处于自然放松的状态。对于需要长时间操作电脑的用户，可以考虑使用人体工学椅和鼠标垫等辅助工具来减轻颈肩背部的压力。

4. 增加户外活动

户外活动不仅可以让我们暂时远离电子产品的诱惑，还能让眼睛得到充分的休息和放松。阳光下的自然光线有助于调节人体的生物钟和褪黑素的分泌，从而改善睡眠质量。此外，户外活动还能促进身体的新陈代谢和血液循环，增强免疫力和抵抗力。

5. 关注心理健康

在享受数字生活的同时，我们也要关注自己的心理健康。要学会调整心态、保持积极乐观的情绪；合理安排工作和生活节奏、避免过度劳累和压力；积极参与社交活动、拓展自己的社交圈子。对于已经出现的心理健康问题，要及时寻求专业的心理咨询和治疗。

6. 定期进行健康检查

长时间使用电子产品还可能对身体的其他方面产生影响，如视力、颈椎、腰椎等。因此，定期进行健康检查是非常重要的。通过检查可以及时发现并治疗潜在的健康问题，避免病情恶化。特别是对于儿童和青少年来说，由于他们的身体正处于生长发育阶段，更容易受到电子产品的影响，因此更需要定期进行健康检查。

在数字时代的大背景下，电子产品已经成为我们生活中不可或缺的一部分。然而，在享受它们带来的便利和乐趣的同时，我们也不能忽视它们对健康的潜在威胁。通过控制使用时间、调整屏幕设置、保持良好姿势、增加户外活动、关注心理健康以及定期进行健康检查等措施，我们可以有效预防和减轻长时间使用电子产品所带来的健康危害。

（钦州市妇幼保健院 甘 霁）

献上热血 传递温暖



本报讯（记者 李鹏钧 通讯员 李 华）在生命的长河中，每一滴鲜血都承载着希望与力量。近日，灵山县第二人民医院开展2024年下半年无偿献血活动。

定期献血，是一份无私的奉献，更是对生命的敬畏与尊重。每一次卷起衣袖，伸出手臂，都是在传递爱与温暖，为那些在生死边缘挣扎的患者注入人生的希望。一次小小善举，就能成为他人重获新生的关键。

一滴血，一份爱，生命因您的奉献而更加精彩。这次无偿献血活动，36名医护人员成功献血，献血量13900毫升。

◀医务人员踊跃参与献血。

本报记者 李鹏钧 通讯员 李 华 摄

呵护女性健康，远离癌变危害

乳腺健康是女性健康的重要组成部分，乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维瘤、乳腺癌不但发病率有逐年上升的趋势。而预防则是保持乳腺健康的重中之重。下面带大家了解乳腺疾病的常见类型、危险因素及预防措施，如何进行乳腺自检和定期检查，共同守护乳房健康。

各种乳腺疾病及其防治方法

常见的乳腺疾病有许多，包括乳疼、乳头皲裂、乳腺炎、乳腺增生、乳腺结节、小叶增生、纤维瘤等等，给广大女性带来生活上的困扰和身体上的危害。

1. 乳腺炎及其防治

乳腺炎是指乳腺组织的急性感染。患者表现胸部胀痛，乳内出现明显肿块，体检可见肿大，皮肤潮红，而且局部皮肤温度升高，并出现寒颤高热。主要是因为乳汁淤积、细菌感染所致。多见于初产妇，产后2—4周左右，常在乳头皲裂后发生。症见乳房红肿、疼痛、有硬结并伴有发烧、寒颤等，早期可用抗生素进行治疗。

2. 乳腺增生瘤及其防治

多发于30—45岁的妇女。肿块可见于一侧或双侧。患者在月经前一周感到胸部肿痛有不少肿块，睡眠差。肿块外形不规则，大小不一，呈圆形或椭圆形，月经来潮后消失。

3. 乳腺导管乳头瘤及其防治
多发于40—45岁妇女。肿瘤

体小而质软，疼痛不明显，乳头有血性分泌物流出。此病易恶变为乳头癌，怀疑有乳腺导管内肿瘤时，一般认为是癌前期病变，癌变率为5%—12%，且药物治疗一般无效，可进行乳腺管X线造影，确诊后应及时施行手术。

4. 乳腺囊肿及其防治

常见于50岁左右的妇女。多为胸部受暴力冲击后，其小血管破裂出血形成血肿，血液被吸收和破坏后形成囊肿。患者感到钝痛和不适，肿块用手触及时与皮肤无粘连，质地较软，有活动感，应及时去医院检查治疗。

5 乳腺癌及其防治

乳腺癌大都发生在40—60岁的妇女，其中以更年期和绝经前后的妇女尤为多见，病因尚未明了，但与内分泌各种雌激素的含量有关；与饮食、肥胖有关；与乳腺癌家族史有关；与精神因素有关。乳房肿块常为最早出现的症状，肿块无痛，质硬，表面不光滑，边缘不整齐，界限不清楚。但是肿块生长较快，癌肿侵犯周围组织，引起乳房外形改变，局部皮肤出现“酒窝征”及皮呈橘皮样改变；早期疼痛较轻，晚期加剧；癌肿块破溃后形成茶花样溃疡。早期发现应及时去医院进行根治切除手术，配合化疗及放疗。

乳腺癌筛查应该多久做一次
20—39岁女性：建议每1—2

年进行1次
40—49岁女性：建议每年进行1次
50—69岁女性：建议每1—2年进行1次
70岁以上女性：建议每2年进行1次

乳房自检方法

建议女性每月定期进行乳房自我检查，最好在月经来潮后的7—10天进行，或月经结束2—3日。绝经的女性建议每月选一个固定的时间进行自检。自我检查中应重点注意观察乳房是否有肿块、有无溢血、凹陷或溃烂等异常情况。

视诊：站在镜前取各种姿势（两臂放松垂于身体两侧、向前弯腰或双手上举置于头后），观察双侧乳房大小和外形是否对称；有无局限性隆起、凹陷或皮肤橘皮样改变；有无乳头回缩或抬高；有无皮肤发红、水肿等。

触诊：一侧食指、中指和无名指并拢，用指腹在对侧乳房上进行环形触摸，要有一定压力。从乳房外上象限开始检查，依次为外上、外下、内下、内上象限，然后检查乳头、乳晕，最后检查腋窝有无肿块，乳头有无溢液。检查时，避免用手指抓捏乳房，这会把抓捏到的乳腺组织误认为肿块。乳房深部肿块如触摸不清时，可采用前俯上半身，进行触摸。

挤：用拇指和食指挤压乳头、乳晕，观察有无溢液。

乳腺超声检查
囊实性病变的确诊率达98%—100%，同时经济、简便、无放射线辐射。建议年轻女性将超声检查作为乳腺癌筛查的首选。

乳腺钼靶检查

能准确发现乳腺肿块及微小钙化灶，建议40岁以上的女性可每年1次钼靶检查。一般不建议35岁以下、无明确乳腺癌高危因素的女性进行钼靶检查。

怎样预防乳腺增生

1. 过度紧张刺激、忧虑、悲伤等造成神经衰弱，会加重内分泌失调，促使乳腺增生症的加重，少生气，保持情绪稳定，活泼开朗的心情有利于乳腺增生的康复。
2. 少吃油炸食品，动物脂肪、甜食及过多进补食品，要多吃蔬菜、水果类，多吃粗粮。多吃核桃，黑芝麻、黑豆、黑木耳、蘑菇等。

3. 生活要有规律、劳逸结合，调节内分泌失调、保持大便通畅等措施会减轻乳腺胀痛。
4. 禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品。

5. 避免人流或减少人流次数，提倡母乳喂养，对乳腺疾病的预防能起到一定作用。
（钦北区妇幼保健院 胡春萍）



防艾重在未染，关爱始于温暖。