

# 胃肠外科手术大揭秘：镜头下的微创世界

▲ 深圳市罗湖区中医院普外科 黄国鸿

随着科技的进步，微创手术已经成为现代医学中不可或缺的一部分。胃肠外科手术也不例外，它通过微小的切口，借助先进的内镜设备，为患者带来更少的痛苦和更快的恢复时间。选择合适的手术方式和做好充分的术前、术后准备，对于提高手术成功率和患者生活质量至关重要。今天，让我们一起深入镜头下的微创世界，揭开胃肠外科手术的神秘面纱。

## 微创手术的优势

**创伤小** 微创手术通过微小的切口进行，与传统手术相比，大大减少对患者身体的创伤，减少肌肉和组织的损伤，从而降低术后疼痛和感染的风险。

**美观度高** 微创手术的切口小且隐蔽，对于注重外观的患者来说，这无疑是一个巨大的优势。术后疤痕不明显，不但满足了患者对美观的需求，还有助于提高他们的自信心。

**恢复快** 由于创伤小，患者在手术后恢复的速度也更快。微创手术后的患者可以在较短的时间内恢复正常活动，不但减少住院时间和术后护理的负担，还有助于降低医疗费用。

## 胃肠外科微创手术的种类

**腹腔镜手术** 腹腔镜手术主要是在腹部打几个小孔，插入腹腔镜和手术器械，医生可以在高清显示屏的辅助下进行手术操作，是胃肠外科中应用最为广泛的微创技术之一。

**内镜下黏膜切除术（EMR）** 主要用



来源/千库网

于早期胃肠道肿瘤的治疗，通过内镜技术，医生可以直接在病变部位进行切除，避免开腹手术的创伤。

**内镜下黏膜下剥离术（ESD）** ESD是EMR的进一步发展，适用于较大的病变，通过内镜技术，医生可以将病变组织完整地剥离出来，减少复发的可能性。

## 内镜技术的突破

胃肠外科手术的微创化离不开内镜技术的突破。内镜技术近年来取得了多项重大突破，现代内镜设备不仅具有高清晰度的图像，还配备多种功能强大的手术工具，如腹腔镜手术中使用的超声刀、电凝器和切割缝合器等，显著提升了疾病的诊断和治疗水平，使得手术操作更加精准和高效。

## 术前准备与评估

在进行微创胃肠外科手术之前，医生会对患者进行全面的评估，包括详细的病史采集、体格检查以及必要的影像学检查，才能确定手术的可行性以及选择最佳的手术方案。

## 手术过程揭秘

微创胃肠外科手术通常在全身麻醉下进行，手术开始时，医生会在患者腹部打几个小孔，将腹腔镜和其他手术器械插入体内，利用高清显示屏，医生可以清晰观察腹腔内的结构。在腹腔镜的引导下，医生逐步完成切割、缝合等操作。

## 胃肠外科手术后的注意事项

**饮食管理** 患者手术后的早期阶

段，医生会建议患者进食流质或半流质食物，以减轻胃肠道的负担。随着恢复的进展，逐步过渡到正常饮食，但需避免辛辣、油腻等刺激性食物，以免影响伤口愈合。

**活动与休息** 虽然微创手术恢复较快，但患者在手术后仍需保持适当的休息。医生会根据患者的具体情况，建议适当的活动量。早期活动有助于预防血栓形成和促进肠道功能恢复，但过度劳累则可能导致伤口裂开或并发症的发生。

**定期复查** 手术后，患者复查的目的是监测伤口愈合情况、评估手术效果以及早期发现并处理可能出现的并发症。通过定期的随访，医生可以及时调整治疗方案，确保患者得到最佳的康复效果。

**药物治疗** 根据患者的具体情况，医生可能会开具一些药物，如抗生素、止痛药、抗炎药等。患者需严格按照医嘱服用药物，并注意药物可能带来的副作用。如有任何不适，应及时与医生沟通。

**心理支持** 胃肠外科手术不仅对身体造成影响，还可能给患者带来心理压力，所以术后心理支持同样重要。家人和朋友的支持、心理辅导或加入患者互助小组，帮助患者更好地应对手术后的心理挑战，促进全面康复。

综上所述，胃肠外科微创手术不仅改变传统手术的面貌，更为患者带来希望和信心。通过以上这些细致的术前评估、手术过程的精心操作以及术后注意事项的周到安排，胃肠外科微创手术为患者带来更为安全、高效和舒适的治疗体验，从而迈向崭新的医学时代。

# 运动损伤后如何选择合适的治疗方案

▲ 暨南大学附属第一医院潮汕医院 卓伟铨

运动损伤是运动员和运动爱好者在运动过程中常见的问题。选择合适的治疗方案对于加速康复、恢复运动能力和预防再次损伤至关重要。本文将围绕运动损伤后如何选择合适的治疗方案展开讨论，包括伤情的评估、治疗方案的制定以及康复过程中的注意事项。

## 伤情评估

**初步诊断** 运动损伤发生后，初步诊断至关重要。自我检查应包括对损伤区域的观察，注意是否有肿胀、瘀血或变形。轻轻触摸以寻找压痛点，尝试轻微活动以评估疼痛程度和活动范围。如果损伤部位疼痛剧烈或出现功能障碍，应立即停止运动，并寻求专业医疗帮助。医疗专业人员会进行详细的病史询问和体格检查，包括观察、触诊、关节活动度测试和神经功能评估，以确定损伤类型和严重程度。

**影像学检查** 初步诊断之后，根据损伤的具体情况，医生可能会推荐进行X线、MRI或CT扫描等影像学检查。X线片因其快速性和便捷性，成为评估骨折、关节脱

位等骨骼问题的常规首选。它能够迅速捕捉到骨骼的异常情况，为初步诊断提供重要信息。MRI则因其对软组织的高度敏感性，特别适合于诊断肌肉、韧带、软骨等软组织的损伤，提供了更深入的内部结构视图。而CT扫描以其高分辨率和三维成像能力，在评估复杂骨折、骨肿瘤或骨骼畸形时起到了关键作用，帮助医生全面了解损伤细节，为制定精确的手术计划提供依据。

**专科评估** 对于复杂或严重的运动损伤，需要专科医生的深入评估。运动医学专家专注于运动损伤的诊断和治疗，能够提供针对性的康复计划。骨科医生则更侧重于骨骼和关节的损伤，可能涉及到手术干预。神经外科医生则在处理脊柱或神经损伤时发挥作用。专科评估通常包括对患者进行全面的临床检查，结合影像学资料，以确保诊断的准确性，并制定个性化的治疗计划。

## 治疗方案制定

**保守治疗** 保守治疗是针对轻度到中

度运动损伤的常见方法，其核心是RICE原则。休息（Rest）意味着立即停止活动，避免进一步损伤；冰敷（Ice）通过降低局部温度减少炎症和肿胀，通常在损伤后的24~48小时内每2~3小时冰敷20分钟；压迫（Compression）指使用弹性绷带包扎以减少肿胀，但注意不要过紧以免影响血液循环；抬高（Elevation）则是将受伤部位抬高至心脏水平以上，以减少肿胀。此外，非甾体抗炎药物（NSAIDs）如布洛芬或阿司匹林等，可以减轻疼痛和炎症。这些药物应在医生指导下使用，以避免潜在的副作用。

**物理治疗** 物理治疗是运动损伤康复的重要组成部分，旨在通过多种物理方法促进组织修复和功能恢复。热疗可以增加血流，缓解肌肉僵硬和疼痛；电疗如经皮电神经刺激（TENS）可以减轻慢性疼痛；超声波治疗通过机械振动促进血液循环和组织愈合。此外，物理治疗师还会根据患者的具体情况设计个性化的运动疗法，如肌力训练、平衡训练和功能性训练，以增强肌肉力量，提高

关节稳定性和运动协调性。

**外科治疗** 外科治疗是针对严重运动损伤的手段，尤其是当保守治疗无效时。外科手术可以修复完全撕裂的肌腱、韧带或破裂的软骨，以及固定骨折。手术方法包括开放手术和微创手术，后者通过较小的切口进行，减少组织损伤和术后恢复时间。术后，患者需要进行严密的康复计划，包括疼痛管理、活动范围练习和渐进式功能训练，以确保最佳的恢复效果。外科治疗的成功不仅取决于手术技术，还需要患者积极配合康复训练和遵循医嘱。

运动损伤的康复是一个综合的过程，需要根据损伤的具体情况选择合适的治疗方案。无论是初步的自我诊断、专业的影像学检查，还是专科医生的深入评估，都是确保准确诊断和有效治疗的关键步骤。保守治疗、物理治疗和外科治疗各有其适应症和优势，患者应在医生的指导下，选择最适合自己的康复路径。正确的治疗方案加上积极的康复训练，是恢复运动能力和预防再次损伤的重要保障。