

# 前沿技术解难题 泌尿外科追赶世界一流

**编者按：**于细微之处见医者风范。本期无锡名医团《医见》栏目邀请到了无锡市第二人民医院党委书记、博士生导师、主任医师、泌尿外科学科带头人冯宁翰和泌尿外科副主任(主持工作)、主任医师徐新宇，一起了解泌尿外科的发展故事。

近10年来，市二院泌尿外科从不到10张床位发展到将近170张床位，成为了无锡市最大的泌尿外科。冯宁翰认为，科室能够从小到大，从弱到强主要是有两大诀窍。

其一是注重医疗技术和医疗质量的提升。比如，在治疗肾炎方面，不但在全省率先开展了保肾手术，尽可能保留患者肾脏，而且在全国率先开展了零缺血肾部分切除术，与传统的手术方法相比，该技术完全不阻断肾动脉，有效保护患者肾功能，大大提高患者的生活质量。

其二是注重服务质量。在全国第一个开展24小时不停歇的诊疗服务，患者当天来能当天做手术，在最短时间最大限度解除患者痛苦。“我们泌尿外科全体医护人员都是以最真诚、热情的态度和最拿手、顶尖的技术为患者服务。患者会用脚投票，你做得好了，而且轻轻松松把问题解决，患者就来了。”

自2021年入选“太湖人才计划”

顶尖医学专家团队，与北京大学第一医院加强合作后，市二院泌尿外科医疗技术及设备基本与国际同步，许多国外的患者也慕名而来。“我们的达芬奇机器人手术，自2023年开始，短短一年时间，已经开展超过500台。”徐新宇说。为减轻患者痛苦又要及时处理彻底，科室积极采用国内外的先进技术，很多治疗已从微创发展到无创。可以说，先进的疗法，前沿的技术，加上百姓的好口碑，正是市二院泌尿外科做大做强做久的关键。

“太湖人才计划”的东风，为市二院泌尿外科注入了源源不断的活力，科室在人才培养方面也是不遗余力。积极引进硕士、博士人才，团队中40岁以下的青年占比超过60%。科室亚专科种类齐全，已经分了7个亚专科，每个亚专科都有带教，实现医、教、研全面发展。

在追求卓越的道路上，科室将人才培养与科技创新紧密结合，2022年，泌尿外科团队项目摘得江苏省科技进步一等奖，刷新了无锡卫生历史最好成绩。2023年度中国医院学科科技量值中，泌尿外科学位列百强居全省第六，全市第一。近年来，团队共发表SCI论文近40篇，论文单篇影响因子最高达41.4，为目前江苏省泌尿外科的最高分，也是无锡市医

## 医见：开启生命“腺”路



学界影响因子最高的文章。

为让科研成果更好转化成临床应用，造福锡城百姓。科室成立了微生态中心，主要研究临床上的疑难杂症。今年，出版了国际上第一本关于泌尿道微生物生态学的专著，纠正了尿液无菌的认知偏差，为治疗反复尿路感染、间质性膀胱炎带来了全新方案。

对于科室未来的发展，冯宁翰说，目标就一个，永远与世界一流的泌尿外科中心保持一致。“这是我们追求的目标，也是我们一直在做的。”

(黄琳)

## 纯净水不能长期喝？ 人体所需矿物质 主要依赖日常饮食

纯净水能不能长期喝？“不建议长期喝纯净水”相关话题在社交媒体平台上引发网友讨论：长期饮用纯净水是否会导致人体缺乏必需的矿物质？消费者到底该选择哪种水？

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示，与食物相比，无论是哪种类型的水，其矿物质含量都非常有限。因此，依靠食物来补充矿物质才是更可靠、更主要的方式。

根据《食品安全国家标准 饮用天然矿泉水》(GB 8537-2018)与《食品安全国家标准 包装饮用水》(GB 19298-2014)中的定义，饮用天然矿泉水，指的是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的，含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分，在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水；而饮用纯净水，是以符合原料要求的来自公共供水系统的水，或非公共供水系统的地表水或地下水等为生产用源水，采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法或其他适当的水净化工艺，加工制成的包装饮用水。

“对比来看，我们可以发现，相比于纯净水，由于水源或加工工艺等的不同，矿泉水中可保留部分矿物质、微量元素等。”刘少伟解释道，“不过，以钙、铁等常见矿物质为例，日常主要通过乳制品、绿叶蔬菜以及红肉、肝脏等饮食手段进行补充，水中的矿物质太少，几乎可以忽略不计。”

“从矿物质摄取的角度来讲，只要饮食均衡，即使长期饮用纯净水，人体一般也不会出现矿物质缺乏的情况。”刘少伟最后建议，日常生活中，普通人最健康经济的日常饮用水就是煮沸的自来水(白开水)，并不一定要饮用包装饮用水。

(健康时报网)



洛社镇卫生院“中医移动小诊室”在张镇桥村卫生室为居民开展中医诊疗服务。由该院中医内科、针灸推拿科医师及中医康复治疗师组成的中医医疗团队每周定期下乡，为张镇桥和正明两个村开展中医诊疗及针灸、推拿等中医适宜技术服务。此项为社区居民送到“家门口”的中医特色诊疗服务已连续开展了4个月，服务逾200人次，后续将逐步扩大社区范围，为百姓提供高质量的中医诊疗服务体验。(黄婕 蒋建肖)  
图片新闻投稿邮箱：jkrm999@163.com

## 干燥脱皮？秋冬季护肤指南来了

秋冬季空气干冷、多风，脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面就给大家介绍几个秋冬季护肤的小窍门。

### ■ 秋冬也别忘记防晒

进入秋冬季节，防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射，室内照明物也会产生日晒效应，因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

**规避防晒** 上午10点至下午2点，减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

**遮挡防晒** 可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜，但不宜影响视觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现，尽量选择有防晒指数的衣物。

**防晒护肤品** 包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。秋季在室内防晒性

能至少为SPF15、PA+，室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量(5g或5ml左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外，紫外线也导致毛发干枯粗糙，失去弹性和光泽，头发上也可喷防晒产品。

### ■ 清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷，大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适，甚至出现干痒。此时，夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了，要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后，面部可形成一层锁水膜，在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品外，润肤剂的选择也十分重要。进入秋季，建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品，成分

配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外，夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况，可以选用美白祛斑类的产品，如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

### ■ 跳过这些护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗？为了保湿，有人会敷一夜面膜，这是错误的。建议按照产品说明书，敷15~20分钟，去角质产品建议敷10~15分钟。时间过长，肌肤吸收不了，面膜干燥后会吸收肌肤的水分，导致皮肤变干。

外出时，随时喷保湿喷雾，对吗？面部干燥紧绷时，可以使用保湿喷雾，但面部的水珠应在30秒内及时擦干，并涂抹保湿剂。时间过长，肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发，导致皮肤更加干燥。  
(北京青年报)