

# 达芬奇机器人精准“操刀” “快速康复”实现了

一场复杂的妇科肿瘤手术，医生通过手术机器人手臂操控，手术精度大为提高，几乎消除了手术轻微震颤影响。

一个术后即“隐形”的切口，进一步缩短住院天数，减少了患者术后的疼痛和康复时间……

近日，江南大学附属医院妇产科余进团队运用最新引进的达芬奇机器人，成功实施首例机器人辅助下经脐单孔免举宫宫颈癌根治术，展现了团队高超的医疗技术水平，更凸显了机器人手术在妇科领域的优越性。

36岁的王女士(化名)是一名专业的舞蹈演员，近期体检发现HPV16阳性，外院行阴道镜检查+宫颈活检病理提示有“宫颈癌”的可能。来到江南大学附属医院就医后，妇产科主任余进进为她再次进行阴道镜评估，并进行了宫颈锥切术。宫颈锥切术的病理诊断提示“宫颈早期浸润性癌”，需要尽快手术，否则会严重影响身体健康甚至威胁生命安全。作为需要活跃在舞台上的演员，王女士特别担心术后康复时间过长以及腹部的疤痕会影响她的事业，对手术产生了深深的焦虑。

“现代妇科微创手术，不但要达到根治的目的，更要保护患者的神经、生育等等，只有做到更精细，更精准，才能获得更好的预

后。这也是妇科微创手术的发展方向。”余进进结合王女士具体情况，决定在科室成熟开展经脐单孔腹腔镜手术的基础上，采用达芬奇机器人为“助手”，为王女士行经脐单孔免举宫宫颈癌根治术，以达到快速康复、术后无疤痕的目的。

余进进介绍，经脐单孔腹腔镜手术以及达芬奇机器人手术均是国际先进的微创技术，两者结合更是在微创手术中的重要突破，与以往各类手术比较，具有突出的微创性、安全性、美观性、术后疼痛轻等特性。

该手术采用单孔腹腔镜通过肚脐进入，使传统微创手术由腹壁四孔、三孔直接变为一孔，利用天然肚脐孔洞的褶皱“完美”遮挡手术切口，使其更加微创、美观。但单孔手术受到孔道数目的限制，因器械置入部位相对集中，难以形成操作三角，器械相互干扰，影响操作及手术视野，手术难度较高。

达芬奇机器人是一种高级腹腔镜系统，它相当于赋予了主刀医生一双自由活动的手和放大10倍高清3D的眼睛，它突破了人眼和人手的局限，让主刀医生可以更加清晰地辨认组织结构和间隙，在有限狭窄空间内进行超精细的手术，让每一次手术都成为对生命的精准呵护。



在充分的术前准备后，王女士顺利地完成了手术。患者手术当天就排气，第二天就下床活动，由于是超微创手术，王女士恢复十分理想，术后第三天达到出院标准，顺利出院。

达芬奇机器人辅助下的腹腔镜手术以其独特的价值和独占优势的手术效果让越来越多的患者开始接受这种新颖的手术方式。传统手术往往伴随着较大的创伤和较长的恢复期，而单孔达芬奇机器人凭借其毫米级的操作精度，能在最小化组织损伤的同时，深入人体内部，完成以往需要大开刀才能实现的手术。这意味着，患者术后疼痛减轻、出血量减少、恢复速度快，真正实现了“快速康复”的理念。

(高佳美)

## 秋季如何食补养生

秋季气候日渐干燥，温度也不断下降。秋季应当如何食补养生？饮食要注意哪些方面？

“秋季气候干燥，人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帆说，中医养生讲究顺应自然，秋季养生应以“收”为主，重点在于养肺润燥、调理脾胃，适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防“秋燥”，养护肺脏。例如，可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用，需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示，在使用食补的方法进行秋季养生之前，还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常，才能保证吃进去的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥？魏帆表示，不能只关注吃什么，还要关注怎么吃。首先，要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能，细嚼慢咽，能够减轻胃肠的消化负担。其次，要选择合理的烹调方式，最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后，会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯，牙口不好或者脾胃功能较弱的人群，可以将蔬菜切碎一些，更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求，合理调整饮食结构，以达到养生保健的目的。在享受美食的同时，也要注意保持饮食的平衡和多样性，让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。(人民日报)



近日，安镇街道开展民兵训练，来自安镇街道社区卫生服务中心的医护人员以高度的责任感和专业的医疗技术，全程为民兵们的健康护航，确保各项训练任务顺利完成。(熊兰 摄)

图片新闻投稿邮箱：  
jkrm999@163.com

## 睡眠障碍易引发或加重糖尿病

在我们日常生活中，糖尿病和睡眠是两个常常被提及的话题，但两者之间的联系却很少有人知道。11月14日是联合国糖尿病日，无锡市精神卫生中心睡眠医学科主任朱伟主任医师告诉记者，睡眠质量关系到机体的代谢和激素调节，会影响血糖的波动，可能会增加患糖尿病的风险。

朱伟介绍，其实糖尿病与睡眠之间关系非常大，如睡眠不好易导致机体炎症反应，代谢平衡失调；睡眠期间分泌生长激素，睡不好也会影响激素分泌，从而影响代谢。这些因素都增加了糖尿病发病的风险，而对于已患糖

尿病的人，也会增加血糖控制难度。尤其是睡眠时间太短的、喜欢开灯睡觉的、晚上晚睡白天补觉的三类人群，生物节律会紊乱，易导致糖尿病或加重糖尿病病情。

那么，多少时长的睡眠或者怎样的睡眠，能减少患糖尿病的风险呢？朱伟介绍，睡眠时长没有统一标准，因人而异，不能一概而论。有的人睡8小时就够了，有的人睡很久却仍不能满足生理需求。因为相比于睡眠时长，睡眠质量更重要。人的睡眠其实是周期性的，从一期、二期的浅睡眠，到深睡眠，又从深睡眠回到浅睡眠及做梦的睡眠为一个周期。晚上

睡眠期间有4—6个这样的周期，一个周期约两小时。上半夜，深睡眠会多一些，下半夜浅睡眠会多一些，梦比较多。有些老年人到下半夜醒得特别早，就很难再入睡，白天就会觉得很困。因此，只有顺应了睡眠规律的睡眠才称得上好睡眠。更为直观的评判睡眠质量标准就是看第二天的日间功能，有没有疲乏困倦、情绪不稳定、警觉性下降、躯体不适等，如果出现这些情况，也可以倒过来推断前一天晚上睡眠质量不佳。

然而有一些人，对睡眠的过度关注，反而增加了睡眠的压力，引起白天情绪波动，久而久之影响血糖。朱

伟介绍，睡眠和其他问题不一样，不是越努力越睡得好，而是要顺其自然。同时，失眠是身体的一个信号，它背后传递的情绪、心理问题更应该被关注，有许多患者四处求医问药无果，最终在心理医师的帮助下找出了失眠的病因，控制了情绪，又解决了睡眠问题。

睡眠障碍发生率很高，但是就诊率低。朱伟表示，出现睡眠问题可以尝试自我调节，如保持作息规律，创造良好睡眠环境，适量运动，接受阳光照射等。如果自我调节后还是无法拥有良好的睡眠质量，就要求助专业医生。(一文)