

张济建讲授深入贯彻中央八项规定精神学习教育专题党课

为扎实推进深入贯彻中央八项规定精神学习教育,进一步强化党员纪律意识和作风建设,结合附院庆祝建党104周年总体安排,6月5日,校党委副书记、附属医院党委书记张济建以《深入贯彻中央八项规定精神 持续推进作风建设取得新成效》为题,为全体院领导、中层干部讲授深入贯彻中央八项规定精神学习教育专题党课。

张济建围绕深化认识增强政治自觉、系统施治筑牢长效防线、实干争先推动高质量发展

三个方面,系统阐述了深刻认识加强党的作风建设的核心要义与推动附院事业高质量发展的关系。他指出,坚定不移地改进作风、惩治腐败,是党心民心所向,是事业发展所需,也是各级党组织的责任所系。他要求,面对新任务新机遇新挑战,全体党员干部要始终围绕事业发展目标和群众就医需求,聚焦当前医疗服务中的突出问题,努力提高思想认识、锤炼坚强党性,勇于担当作为,进一步推动技术提升,推

进流程再造,强化行风建设,切实将学习教育成果转化为转变作风、提升能力、促进工作、推动发展的有力举措,确保“三优一满意”专项行动目标任务取得实实在在的成效。

党员干部纷纷表示,通过党课学习,进一步增强了贯彻落实中央八项规定精神的思想自觉和行动自觉,将始终保持“赶考”的清醒,以钉钉子精神将中央八项规定精神落到实处,为医院高质量发展提供坚强保障。

获批江苏省首批甲状腺疾病联盟市级中心单位、成立甲状腺疾病诊疗中心、启动“蝴蝶”保护计划……近期,我院的这一系列举措,对于甲状腺疾病及高危人群来说,无疑是重大利好,消除了他们对辗转多学科就诊的无助感,迎来了更加规范、高效的本地一站式诊疗服务。

“甲状腺是一个形似蝴蝶的腺体,虽然体积不大,但负责调节新陈代谢,影响生长发育,是维持生命活动的重要器官。我国成人甲状腺结节的检出率高达20%至70%,其中约5%至15%可能存在恶性风险。近年来,甲状腺疾病发病率逐年攀升,但公众认知率不足30%。科学认知甲状腺疾病,定期做好甲状腺疾病筛查,是拥抱健康生活的关键前提,也是‘蝴蝶’保护计划的初心与使命。”我院超声医学科副主任吴新财公布的“蝴蝶”保护计划,将由该科室与健康事业发展部共同成立的“超”人小分队志愿服务队,联合甲状腺专家团队实施,计划3年内完成1000人次的甲状腺疾病筛查,对异常结果进行风险分级。与此同时,通过走进社区、企业、学校开展讲座,线上科普等形式,传递甲状腺防治知识。

为“蝴蝶”保护计划顺利实施提供足够专业支撑和底气的,是甲状腺疾病诊疗中心核心成员科室具备的强大综合实力。“甲状腺功能异常和形态异常都是甲状腺疾病的表现,比如甲状腺结节、甲状腺、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退等。针对不同的问题,治疗方法和涉及科室也不尽相同。”内分泌代谢科主任、主任医师杨玲说,近年来,各种甲状腺疾病多发,患者群体庞大,往往需要多学科协作评估和长期随访管理。以往,甲状腺疾病患者常需要辗转于多个科室,挂号、检查、咨询,流程比较繁琐,患者就医存在不便。

作为江苏省甲状腺疾病联盟镇江市市级中心,我院直面甲状腺患者就医痛点,在袁国跃、陈宝定两位副院长的关心和支持下,在门诊大楼南楼5楼设立甲状腺疾病诊疗中心,建立高效的多学科协作机制,推行甲状腺疾病诊疗的标准化路径和规范化操作流程。目前,中心汇聚内分泌代谢科、超声医学科、甲乳外科、病理科、核医学科等科室的顶尖专家团队,并配备先进诊疗设备,依托精准医学理念,为患者提供从超声评估、穿刺活检、外科手术、个体化内分泌调控到术后长期随访管理的全流程闭环服务。

“中心的成立旨在打破传统门诊模式壁垒,整合优势资源,将诊疗理念从‘以症状为中心’向‘以疾病为中心’转变,是医院深化服务内涵的又一重要举措。”内分泌代谢科学科带头人袁国跃表示,医院将以此为新起点,在江苏省甲状腺疾病联盟的框架下全面加强内涵建设,引进前沿技术,深化科研创新,优化服务流程,进一步提升甲状腺疾病患者的就医体验,让更广泛的患者群体受益于规范、优质、便捷的医疗服务。

入联盟、设中心、推计划
我院甲状腺诊疗发展驶入「快车道」

泗阳县张连马副县长一行来院调研交流工作

6月11日下午,泗阳县副县长张连马、泗阳县卫健局党委书记、局长张鸿翔等一行来我院调研交流工作,院长陈吉祥、副院长袁伟及相关职能部门负责人参加交流座谈。

陈吉祥代表医院对张连马一行的到来表示欢迎,并简要介绍了医院发展概况和取得的成绩。他表示,我院自2009年起,每年组织专家赴泗阳县开展“健康江苏服务百姓”大型义诊周活动;2023年起,与泗阳医院开展结对帮扶;2024年选派麻醉科副主任马鹏担任省委驻泗阳县乡村振兴工作队驻村第一书记,支援泗阳乡村振兴工作。在双方共同努力下,帮扶工作结出了累累硕果,江大附院与泗阳百姓也结下了深厚情谊。

张连马感谢江大附院长期以来给予泗阳县工作的支持与帮助。他指出,江大附院医疗帮扶工作成效显著、有目共睹,泗阳医院医疗服务能力和水平明显提升,并成功转设三级医院,泗阳群众就医获得感、幸福感不断增强。



他希望江大附院持续加大医疗帮扶的深度和广度,合力推动泗阳县医疗卫生事业更高质量发展。

会上,双方就专科建设、人才培养、技术创

新、科研协作等展开深入交流。会后,张连马一行还实地考察了门诊综合服务中心、急诊中心、入院准备中心等。

附属医院党委与镇江博物馆党支部开展党建结对共建活动

6月5日下午,江苏大学附属医院党委与镇江博物馆党支部联合开展“党旗‘镇’红‘头’里建功”党建结对共建活动。双方将以党建为引领,充分发挥医疗资源与文化资源的协同效应,推动历史文化、红色文化、健康文化跨界融合、优势互补,共同为群众提供更有温度更有深度的服务。

活动伊始,双方党员干部职工走进市镇江博物馆近代史展厅,在珍贵的历史文物与史料前,大家重温了中国共产党领导人民进行革命、建设和改革的峥嵘岁月,深刻感悟伟大建党精神,从历史中汲取奋进力量,进一步坚定了理想信念,强化了使命担当。

四史学习教育后,双方举行了党建共建协议签订仪式。江苏大学附属医院党委常务副书记、副院长袁国跃和镇江博物馆党支部副书记张剑分别致辞,表达了对深化合作、共谋发展的美好愿景。双方一致表示,将以此次共建为契机,在组织建设互促、党员教育互动、党建载体互用、业务发展互助等方面开展深度合作。随后,双方领导郑重签署党建共建协议,标志着医博共建迈入制度化、常态化的新阶段。

活动中,我院门诊党总支第二党支部书记、急诊中心主任蔡华忠作百场急救培训的交流发言;急救科普团队负责人、急诊中心护士长解敏代表团队向镇江博物馆保卫部工作人员颁发第100场培训证书。

近年来,甲状腺疾病发病率逐年攀升,对这一形似蝴蝶的腺体保护迫在眉睫。活动中,“超”人小分队“蝴蝶”保护计划启动,“超”人小分队获授旗。“蝴蝶”保护计划由我院门诊党

总支第四支部发起,队员们将联合甲状腺疾病诊疗专家团队,多形式开展“蝴蝶”保护系列公益活动,全力以赴守护好群众的“生命蝴蝶”。

镇江博物馆是我市一张闪亮的文化名片,每日参观游客众多,强化应急管理,打造安全、放心的参观环境至关重要。在急救教学环节,急救团队为镇江博物馆职工及家属,奉上一场实用的心肺复苏技能培训,通过理论讲解与模拟操作,帮助大家掌握关键的急救知识与技能,提升应对突发状况的自救互救能力。

随后,一场多学科联合义诊火热开展。来自心内科、内分泌代谢科、皮肤科等科室的专家,耐心细致地为咨询者提供疾病筛查、健康评估、用药指导和养生建议。超声医学科专家现场开展甲状腺疾病筛查,提供初步诊断和健康指导,将优质医疗服务精准送达。

此次共建活动是我院与镇江博物馆积极探索如何做好党建工作新思路而采取的有力举措,也是提升党建工作水平、实现党建资源共享、促进稳步发展的有效方式。双方将以共建为起点,持续探索共建长效机制,切实把共建成果转化为服务人民、推动发展的强大动力,共同为提升群众的获得感、幸福感、安全感贡献力量。



180克“机械心” 为衰竭的心脏续写明天

“开泵!”随着手术团队的一声号令,一颗重约180克的人工心脏在常康(化名)体内正式运转。心脏是人体的“发动机”,而对于53岁的常康来说,他的“发动机”已经严重损耗,状态岌岌可危,医生预期最多只能撑到今年年底。在心脏移植供体严重不足的情况下,能拯救常康的只剩下人工心脏植入这一条路,经过严格的术前评估,近日,我院胸心外科团队成功为其植入了人工心脏,随着这颗“机械心”的正式运转,常康也迎来了生命的转机。

一颗脆弱不堪的心脏, 再也无力承受生命之重

肥厚型心肌病,心脏瓣膜病(主动脉瓣重度反流、二尖瓣三尖瓣中度反流)、心功能Ⅳ级(心力衰竭最严重程度)……病历上这一连串的诊断,描述出了常康心脏岌岌可危的状态。

“左心室射血分数仅为15%,而正常人的数值是50%-70%。”我院胸心外科主任陈圣杰解释,心脏每天大约搏动100000次,每次搏动推动60-80毫升血液全身循环,以此提供维持生命所需的氧气,射血分数就是评估心脏泵血功能的重要指标,15%的数值意味着心脏已经到了严重衰竭的程度,随时可能停止运转。

随时可能“罢工”的心脏,让常康终日承受着濒死的痛苦:“走路喘,说话喘,就连躺下睡觉都喘不上气。”今年3月,他的病情又开始加重,几次住进了重症监护病房,一张张病危通知单让全家人陷入了绝境。医生告知,心衰已经进入终末期,最多只能撑到年底,眼前能救命的只有两条路:一是心

脏移植,但需先进入心脏移植等待系统,由于供体严重缺乏,等到合适供体的几率非常渺茫;第二就是植入人工心脏。

180克“机械心”, 为衰竭的心脏续写明天

人工心脏是一种使用机械或生物机械手段帮助心脏给人体供血的辅助装置,由泵体、控制器、电池等部分组成,能够模拟自然心脏功能,持续不断地将血液输送到身体的各个角落,是延续终末期心力衰竭患者生命和改善其生活质量的一种重要手段。

人工心脏价格不菲,常康的家庭无力承受,关键时刻,镇江市红十字会传来好消息,有厂家愿意捐赠该公司自主研发的磁悬浮式人工心脏,这也让绝境中的一家人看到了光亮。

得到患者同意后,胸心外科主任陈圣杰、副主任朱孝中立即组织心内科、麻醉科、手术室、重症医学科、药学部等多科室会诊,通过深入讨论、反复论证、综合评估,最终敲定了手术方案,并对术中术后可能出现的并发症及处理方案进行了充分准备,制定了相应预案,药学部副主任乔晨还针对术后抗凝治疗制定了详细方案。

5月19日,在我省知名专家的指导下,我院胸心外科团队历时5个多小时为常康植入了人工心脏——HeartCon磁液悬浮心室辅助装置,同时完成主动脉生物瓣膜置换和二尖瓣膜成形术。随着“机械心”的开机运转,左心室的血液被泵出后再输送到主动脉中,原本孱弱不堪的心脏再次有力地搏动起来。

术后2小时常康即恢复意识,6小时后拔除气管插管,停用呼吸机,在医护人员的精心照护下,术后一周常康就能够自主行走。

化身“背包侠”, 开启满格电量的新篇章

“最大的感受就是轻松,再也不用喘着气过日子了。”手术后,胸闷气喘的症状不复存在,常康感觉自己像是变了一个人,从“弱电”转换到了“满格电量”状态。

人工心脏植入后,对常康来说,最需要适应的是24小时随身携带的“背包”,这个

“背包”里面装着电池和控制器,持续为心脏提供动能。在医护人员的指导下,常康逐渐掌握了这个救命“背包”的维护要点:定时检查电量,及时更换电池,不要游泳,避免剧烈碰撞等。

植入人工心脏后,是否就能一劳永逸?陈主任解释,人工心脏的设计初衷是为了帮患者过渡到心脏移植,让患者有充足的时间等到适配的心脏。随着科技的进步,目前我国自主研发磁液悬浮心室辅助装置设计寿命已经达到了10年以上,因此,植入人工心脏后也可能长期生存。未来,人工心脏有望替代心脏移植,为晚期心衰患者带来希望。



我院成功实施高难度机器人辅助 膀胱癌根治术及回肠代膀胱术



膀胱肿瘤、高血压、脑梗,71岁的王先生(化名)可谓“多病缠身”。今年4月,他又被查出膀胱肿瘤复发,这让王先生一家再次陷入泥潭。既要保命又要保生活,是手术面临的两大难题,我院泌尿外科主任陈兵海带领团队迎难而上,借助达芬奇机器人,成功开展膀胱癌根治术+回肠代膀胱术,为王先生重塑生命“泌”钥。

多病缠身, 医生为他定制最佳方案

3年前,王先生因膀胱肿瘤接受经尿道膀胱肿瘤电切术,术后规律进行膀胱灌注治疗。然而,今年4月随访,在膀胱镜检查时发现,膀胱后壁出现多发性隆起性新生物,这让王先生一家再次陷入泥潭。

为求进一步诊治,门诊拟“膀胱肿瘤术后”收治入院。入院后,经膀胱镜活检,患者膀胱恶性肿瘤诊断明确。

王先生不仅患有膀胱肿瘤、十余年的高血压病史,八年前还曾有脑梗病史,对于这样一位高龄且伴有基础疾病的患者来说,选择合适的手术治疗方式至关重要。

泌尿外科主任陈兵海立刻组织泌尿外科、腹部肿瘤科、结直肠外科、心内科、麻醉科等专家进行多学科讨论,在充分考量患者病情、身体耐受能力以及肿瘤特点后,决定借助达芬奇机器人手术系统实施膀胱癌根治术+回肠代膀胱术。

精准微创, 达芬奇机器人尽显身手

陈主任介绍,传统开放式全膀胱切除

术,需要在下腹部切开长达15-20厘米的切口,存在创伤大、出血多、术后恢复时间长等问题,且易引发感染。而达芬奇机器人手术精准微创,能最大程度降低手术创伤及术后并发症,为患者争取更好预后。

1、超高清视野,精准定位病灶
达芬奇机器人配备3D高清成像系统,可将手术视野放大10-15倍,能清晰看到膀胱及周围组织的细微结构,避免对正常的周围组织造成不必要的损伤。

2、灵活操作,减少组织损伤
机器人操作臂可在狭小的盆腔空间内灵活旋转、操作,特别是在游离膀胱、清扫盆腔淋巴结等关键步骤中,能精准避开重要血管和神经,大大减少术中出血和术后相关并发症的发生几率。

3、微创切口,加速患者康复
与传统开放手术相比,达芬奇机器人手术仅需在患者腹部做几个0.8-1cm左右的小切口以及一个用于取出标本的小切口,患者术后恢复更快,疼痛明显减轻,术后不久便能在医护人员指导下进行早期活动。

尿流改道, 回肠变身新膀胱

患者因膀胱肿瘤复发,需要切除整个膀胱,术后如何恢复其排尿功能就成了关键问题。膀胱就像人体的“储尿袋”,切除后必须重新设计一条“排水通道”。经多学科讨论,陈主任团队决定截取一段回肠来改造,替代膀胱功能,完成“尿流改道”手术,该术式尤其适合高龄、体力差、肾功能不全或肿瘤复发的患者。手术中截取末端回肠,15厘米左右,一端连接输尿管,另一

端开口在腹壁(造瘘口),尿液直接通过造瘘口排出到体外。

在达芬奇机器人辅助下,陈兵海主任团队凭借丰富的临床经验和精湛的手术技巧,顺利切除病变膀胱组织。随后,将接力棒交给结直肠外科主任医师孙康,巧妙地完成回肠代膀胱术,成功重塑尿道通道。整个手术行云流水,出血少,术后患者生命体征平稳。

多学科协作, 助力患者重获新生

达芬奇机器人辅助下“膀胱癌根治术+回肠代膀胱术”是泌尿外科领域的高难度手术,也是我院泌尿系肿瘤治疗的重要里程碑。

手术的成功开展,离不开泌尿外科、结直肠外科、麻醉科、手术室护理团队等多学科专家的紧密协作:麻醉团队为患者制定个性化麻醉方案,确保手术过程中患者生命体征平稳;手术室护理团队在术前精心准备,术中密切配合,保障手术流程顺利进行;术后,医护团队为患者制定科学的快速康复计划,涵盖营养支持、并发症预防等多个方面,全方位助力患者恢复健康。目前,患者术后恢复良好,现已出院。

我院达芬奇机器人“上岗”至今,短短2个多月,陈兵海主任团队已完成70余例机器人手术,其中包含各类泌尿系肿瘤。陈兵海将继续带领团队致力于达芬奇机器人技术在泌尿系肿瘤中的应用和研究,不断提升团队微创手术实力,治愈更多患者,为镇江百姓带来更安全、更便捷、更有温度的高水平医疗服务。

附属医院党委召开6月份党务工作例会

6月11日下午,附属医院党委在外科大楼二楼党建活动室召开6月份党务工作例会。院党委常务副书记、副院长袁国跃,以及各党群部门、党总支(直属党支部)主要负责人参加会议。

会上,袁国跃就扎实推进深入贯彻中央八项规定精神学习教育,严肃认真抓好各项整改工作以及深入推进党建业务融合等工作进行了部署。他强调,要强化基层党组织建设,认真落实“三会一课”、组织生活会、民主评议党员和主题党日等基本制度,确保党内政治生活严肃认真、规范有效。要深入贯彻中央八项规定

精神学习教育,抓好学习研讨、查摆问题、集中整治、开门教育等环节,推动学习教育走深走实。要进一步深化党建引领,善于总结、凝练基层党建工作特色、亮点,着力打造党建

工作品牌,切实发挥党建引领示范作用。会议传达了学习了学校党委6月份党务工作例会精神,各党群部门汇报下阶段重点工作。

重要论述精神,院工会开展廉洁家训家规征集活动,引导职工家庭树立崇尚廉洁、修身齐家的价值理念,将廉洁教育融入家庭日常生活,以家风“小话题”诠释廉洁“大主题”,为医院廉洁文化建设注入“家”力量。

全院职工家庭踊跃参与,通过手写家书、书写绘画等形式,积极宣传廉洁理念,营造崇廉拒腐的良好风尚。

从“家”出发,与“廉”同行

习近平总书记在《注重家庭,注重家教,注重家风》的文章中指出,家风是社会风气的重要组成部分。广大家庭都要弘扬优良家风,以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气。党的十八大以来,习近平总书记多次深刻阐述家风对家庭、社会的重要性,并对注重家风建设提出殷切期望。

为深入学习贯彻习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的

重要论述精神,院工会开展廉洁家训家规征集活动,引导职工家庭树立崇尚廉洁、修身齐家的价值理念,将廉洁教育融入家庭日常生活,以家风“小话题”诠释廉洁“大主题”,为医院廉洁文化建设注入“家”力量。

廉洁创意奖



门诊院前急救 翟丹家庭



康复医学与针灸科 陈静家庭

廉洁家风奖

关节外科 王晓光家庭

廉洁家训:
父医守廉祛病痛,
母俭持家暖小窝。
儿女承风勤且正,
一家清白岁月歌。



爸爸作为医生,秉持廉洁操守治病救人;妈妈勤俭持家,营造温暖家庭氛围;儿女传承长辈的清廉勤俭作风,勤勉正直。

廉洁文化奖



产科 张宁家庭



人事处 王雪梅家庭



门诊输液室 陈忱家庭

家风故事

妹妹画的这幅《收获》象征着家人们如玉米粒般一样紧紧挨着密不可分,共同成长,互相扶持,收获满满幸福!

一、勿以恶小而为之,勿以善小而不为

妹妹班上有位同学体育课摔倒膝盖受伤,妹妹主动搀扶这位同学去医务室。同学很感动,后来两人成为最好的朋友。姐姐作为班级的卫生委员,每次打扫教室总是最后一个走,帮助其他同学一同完成卫生工作,虽然很累,

但是从无怨言。

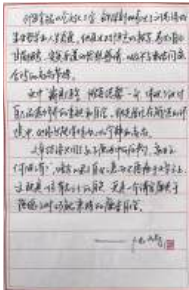
二、若衣服,若饮食,不如人,勿生戚

一次姐姐回来,说,有同学穿了名牌球鞋来学校,并嘲笑她穿的是老年鞋,她很生气。妈妈问,“这位同学穿上这个鞋子跑步很快吗?”姐姐骄傲地说:“她没有我跑的快,我短跑和长跑都能跑第一呢!”妈妈开导她,既然老年鞋完胜名牌鞋,那么攀比已没有任何意义,高光时刻不在鞋子而是超过她的瞬间,不是更棒吗?姐妹俩表示认同,平时从不乱花钱。

优秀作品展示



总务处 陆文晶家庭



药学部 徐遥家庭



甲乳外科 王宁静家庭



呼吸与危重症医学科 戴春晖家庭



风湿免疫眼科 崔婷婷家庭



门诊输液室 朱菊红家庭



创伤骨科 邱兴家庭

家风正则院风清
院风清则事业兴
让我们一起
共育廉洁家风
涵养时代新风

克膝头咔咔响，是半月板废了吗？

不同姿势的膝盖压力



上厕所蹲下站起的时候，克膝头咔咔响，难道是人没老半月板先废了？看到这里，肯定有不少朋友产生了共鸣。半月板作为膝关节的“缓冲垫”，发挥着重要作用。一直以来，关于它的“误解”都不少，比如“膝盖响就是半月板不行了”“半月板损伤后可千万不能运动了”……这里，和大家讲讲半月板的那些事儿。

人体“绝版零件”，越用越少，不可自愈

半月板是两片半月形的纤维软骨板，因半月形的外观而得名，分为内侧半月板和外侧半月板。它体积不大，作用不小。有人将其比作膝关节的“缓冲垫”，因为它不仅可以缓解膝关节的压力，还能减少骨与骨之间的摩擦，起到一个缓冲和稳定关节的作用。

然而，这样一个重要的身体零件却是一件绝版的“易耗品”。随着我们年龄的增长和使用次数的增加，半月板就会不断被磨损，理想状态下可以用到人类生命终点，但如果使用不当，也可能提前“报废”，而且因为其血供非常少，一旦损伤，无法自愈。

一蹲就“卡壳”，原是半月板提前“退休”了

半月板损伤分为创伤性和退行性：创伤性半月板损伤多由扭转等间接暴力或外伤引起，多见于年轻人；退行性半月板损伤则由微小创伤、反复劳损以及由于年龄增长导致的胶原流失、弹性下降等原因引起，多见于老年人。

半月板作为“易耗品”，一旦养护不当，就容易提前“报废”，以下行为会加剧半月板的磨损。

久坐：由于半月板中央部分血供较少，主要靠关节腔内的压力变化获取营养，如果久坐不动就无法得到充分的营养，继而加速老化。

下蹲：蹲和跪的时候，膝关节受力值能达到800%。尤其是突然地下蹲，更容易导致半月板损伤，生活中，应尽量避免久坐或猛然间的下蹲动作。

肥胖：原理很简单，体重增加会让膝关节承受更多的压力，所以肥胖人群的半月板更易受损。

过劳：频繁进行高强度的运动，如足球、篮球、羽毛球等也可能造成半月板损伤，长期从事重体力劳动，也会增加患病几率。

克膝头“咔咔响”，是半月板在“呼救”吗

蹲下站起或者运动时，膝盖发出“咔咔”的声响，很多人以为就是半月板受损的信号。这种“咔咔”响在医学上被称为关节弹响，确实是半月板损伤的一大表现，但有弹响并不代表一定是半月板损伤，也可能是正常的生理性弹响。要区别弹响是生理性还是病理性的，可以结合半月板损伤的其它症状加以甄别：

膝盖疼痛：膝关节区域疼痛，在屈伸或旋转时疼痛加剧。

膝盖肿胀：半月板损伤后易出现关节积液，所以膝关节处多呈现肿胀状态。

关节交锁：活动时膝盖突然“卡壳”，即无法自由屈伸，忍痛甩几下腿后又突然能伸直。

如果膝关节出现“咔咔”声响，又同时“命中”其它症状，那就赶紧到医院进行排查，半月板检查手段主要包括X线、CT和磁共振。其中，磁共振不仅可以筛查损伤，还能对损伤程度进行精准评估，为接下来的治疗提供依据，是最优检查手段。

“躺平”就能养好半月板？大多需要医学干预

半月板损伤，靠静养有用吗？如果是非常轻微的损伤，如无移位的微小撕裂，可以选择静养、支具固定等保守治疗手段。需要强调的是，静养不代表完全“躺平”，还应进行适当的运动和锻炼，或在医生指导下进行康复训练。

对于较为严重的损伤，如半月板撕裂样损伤，反复出现膝关节疼痛伴活动受限，则应及时手术干预，通常选择关节镜微创手术，根据受损情况修整或切除半月板。

最后，为了避免半月板提前“退休”，让我们再强调一下养护要点：控制体重、少蹲、少跷二郎腿、运动前充分热身、避免剧烈运动。



这几种热带水果中的“顶流”，好吃不胖的竟是它

盛夏来临，热带水果纷纷闪亮登场，用它们独特的风味和丰富的营养，给我们带来舌尖上的清凉与满足。荔枝、榴莲、山竹、芒果作为热带水果的“顶流”，在夏季备受青睐，如果不注意糖含量和热量，一不小心进食过多，就可能造成糖分积累，并转化成脂肪，引发肥胖。

水果中的糖分有哪些

水果中的糖分主要有果糖、葡萄糖、蔗糖三大类，其化学结构各不相同，甜度差别也很大。如果把蔗糖的甜度定为1，那果糖的甜度相当于蔗糖的1.7倍，且冰镇后更甜；葡萄糖的甜度相当于蔗糖的0.7倍。因此，果糖含量较多的水果，口感会更甜。

另外，这三种糖所含的热量也不容忽视：100克果糖的热量约为400kcal、100克蔗糖的热量约为389kcal、100克葡萄糖的热量约为409kcal，均比100克的鸡肉、羊肉、牛肉所含的热量要高很多。

这几种热带水果你吃对了吗

（一）“岭南果王”荔枝

【糖含量、热量】每100克荔枝(约5个)含糖16.1克，热量为70kcal。

【食用小贴士】荔枝是一种营养丰富的水果，富含维生素C、膳食纤维、葡萄糖和果糖，矿物质、抗氧化物质等。因果糖含量较高，吃起来甜味十足，但过量食用易出现牙龈肿痛、口干舌燥等“上火”症状，这是摄入高糖分导致。

【小心荔枝病】“荔枝病”是指短时间或空腹食用大量荔枝后，出现头晕、乏力、面色苍白、心悸、出冷汗等低血糖症状，而未成熟的荔枝降血糖更快。儿童、体弱者或营养不良者更易受“荔枝病”影响。

（二）“水果之王”榴莲

【糖含量、热量】每100克榴莲(约1瓣)含糖28.3克，热量为150kcal。

【食用小贴士】榴莲含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁等微量元素，因其较高的脂肪含量，让榴莲具有奶油般丝滑的口感。榴莲高糖高热量，高血压、高血糖、高血脂、减肥减脂人谨慎食用。

【一只榴莲三只鸡？】民间流传“一只榴莲三只鸡”的说法，显然有些夸大。就热量而言，100克鸡肉的热量为134kcal，而每100克榴莲的热量为150kcal，只略高于鸡肉；在蛋白质含量上，鸡肉所提供的优质蛋白则是榴莲无法比拟的，“一只榴莲三只鸡”这句话其实夸大了榴莲的营养价值。

（三）“水果皇后”山竹

【糖含量、热量】每100克山竹(约4-5个)含糖17.5克，热量为81kcal。

【食用小贴士】山竹的营养在水果中并不突出，膳食纤维含量仅0.4克/100克，比不上苹果和橙子；维生素C含量1.2毫克/100克，仅为橙子的1/

30；钾含量48毫克/100克，不及香蕉的1/5。尽管营养价值一般，但其含糖及热量却不低，正处于控制体重和减肥阶段的小伙伴要记得控制好量。

【肾功能不全患者友好】肾脏是我们人体内的“超能清洁工”，除了过滤血液，还负责平衡体内的电解质。当肾功能出现问题时，体内的钾就不能被排除，可能导致高钾血症，从而引发心脏疾病，甚至威胁生命。肾功能不全的患者忌高钾食物，山竹为低钾水果，对肾功能不全患者友好，但也要注意食用量。

（四）“热带果王”芒果

【糖含量、热量】每100克芒果(约1个)含糖7克，热量为32kcal。

【食用小贴士】芒果不仅果香迷人，营养也很丰富，含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养，其中维生素C、钾、胡

萝卜素的含量尤为丰富。胡萝卜素是保护眼睛健康的“卫士”，能帮我们抵御蓝光对视网膜的伤害，预防夜盲症、干眼症等疾病，所以芒果可以说是“宝藏水果”，好吃不胖还护眼。

【芒果过敏者慎吃】接触或品尝芒果后出现咳嗽、瘙痒、嘴唇和舌头灼烧刺痛、咽喉肿胀等症状，可能是对芒果过敏。一旦发现过敏症状，应立即停止食用芒果，避免过敏反应加剧；用大量清水彻底清洗接触过芒果的皮肤部位，以去除残留的芒果汁液和可能的过敏原。如出现严重过敏现象，要及时去医院就诊。

夏天吃水果，这些要牢记

除了热带水果外，圣女果、西瓜、杨梅、木瓜、草莓、桑葚、枇杷、樱桃等当季水果，滋味甜美、含糖量不高，是可以放心炫的“报恩水果”，但掌握正确的吃法也有讲究。

1、水果最好直接吃

《中国居民膳食指南(2022年)》推荐天天吃水果，保证每天摄入200~350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。榨汁会导致水果里的膳食纤维被破坏，维生素C等营养物质也会流失，最好还是直接吃新鲜的水果。

2、饭前食用更利减肥

水果中的营养成分很多都是水溶性的，饭前食用更容易被肠胃消化吸收。另外，与主食、肉类等食物相比，水果的体积更大，容易产生饱腹感，对于想要减肥的人群能帮助抑制食欲。

若饭后吃水果，最好要在1小时以后，以免引起消化不良，出现腹胀、便秘的现象。

3、糖友两餐之间吃水果

建议糖友在两餐之间吃水果，有利于平稳血糖，既不会使餐后血糖上升更多，也不会造成第二餐前出现低血糖情况。

糖友没有不能吃的食物，关键看适宜的摄入量。如果偶尔水果吃多了也不用慌，可以少吃点主食，保障一天的碳水化合物不超标。