

H 海南中医药 传承与创新

2023年海南省中医药经典知识竞赛收官

近日，由海南省卫生健康委员会、海南省中医药管理局主办，海南医学院承办的“2023年第三届海南省中医药经典知识竞赛”决赛在海口举行。

比赛以“传承经典，以赛促技”为活动宗旨，面向全省广大中医药临床工作者（含西学中人员）、高等院校师生、中医药研究人员及中医药爱好者进行作品征集和知识竞答活动。在作品征集期间，全省的广大中医药临床工作者、高等院校师生、中医药研究人员及中医药爱好者踊跃参与，以视频的形式宣传中医药知识，继承和发展中医药传统文化，在经过作品展播、网络投票和专家评选之后，最终评选出“中医经典传承之星”“中医经典科普之星”“中医经典运用之星”一二三等奖各一名，优秀组织奖3个，并在决赛现场进行颁奖表彰。

本次知识竞答分为初赛和决赛两个阶段，初赛以网络答题的形式进行，来自全省的100支战队分省级医疗机构组、市县组、海南高校师生组三个组别进行了5天角逐，最终排名前8名的队伍进入决赛。

(文/小可)

闹钟响后再睡一会
大脑更年轻

睡到自然醒是很多职场人的梦想，但面对不得不被闹钟唤醒的现实，10月17日，来自瑞典斯德哥尔摩大学的研究人员在《睡眠研究杂志》上发表的一篇论文，通过他们在起床领域的发现给出了一个新答案：与突然醒来相比，闹钟响后再小睡30分钟，对缓解睡眠惯性（睡醒后暂时头脑昏沉）、减少疲倦、提升情绪状态、改善认知有一定帮助。

研究人员对近2000名平均年龄34岁的参与者进行了问卷调查，从他们的睡眠类型和醒来后的精神状态中找到了蛛丝马迹。研究发现，有69%的参与者会使用闹钟的贪睡模式或设置多个闹钟来叫醒，每个闹铃之间的平均间隔为8分钟，平均在首次闹铃响起后的22分钟起床。相较于一听到闹铃就起床的人，这些适度“赖床”的人大脑平均年轻6岁。

为什么要强调适度“赖床”？研究人员解释，通过认知测试发现，那些习惯在闹铃响后再小睡一会儿的人，在计算速度、情景记忆和认知冲突处理方面表现得更好，体内的皮质醇水平也高于那些立刻起床的人。不过，这些优势在小睡超过40分钟时就消失了。这意味着，“赖床”虽好，但切不可贪睡。

(据生命时报)

H 一线医声
不吃早餐?
小心胆石症找上门!

■ 海南省中医院肝病科副主任医师 蔡媛媛

胆石症发病率居高不下，那么，什么是胆石症呢？胆石症的病因是什么？有何症状？如何预防呢？

胆石症是指胆道系统内发生结石的疾病。包括胆囊结石和肝内外胆管结石。主流饮食习惯的改变，忽略了早餐的重要性，以及饮酒应酬、缺乏运动等因素，都可能诱发胆石症发生。

胆石症未发生梗阻者大多没有自觉症状；如该病诱发胆囊炎可兼有轻度右肋或上腹不适；如发生梗阻，可出现腹痛、寒战高热、黄疸、呕吐等症状，并可诱发胆源性胰腺炎、化脓性胆管炎，甚至发生胆囊或胆管破裂穿孔诱发急性腹膜炎等急症。

在胆石症的治疗上，中医有疗效好、安全性高、复发率低等多种优势。胆汁由肝脏的精血化生而成，肝之疏泄正常，胆汁才能正常进入胃肠道消化食物；而肝胆舒畅、脾胃健运，胆汁的分泌代谢才正常，故胆石症病位在肝胆，与脾胃密切相关。除了汤药外服外，还可包括例如针灸疗法、穴位贴敷疗法、艾灸、埋线等方法可达到缓解发作期症状、促进胆囊收缩、加快胆汁代谢从而促进结石的溶解与排出等作用。

中医治疗胆石症虽然有众多优势，但并非所有胆石症都适用于中医药治疗。保守治疗的前提是胆囊舒缩功能好，且胆总管下段无明显狭窄的结石以及胆道术后残留结石，其中结石的直径不应超过1厘米为宜。胆石症治疗还应做到中西医有机结合，最大程度发挥各自优势。

预防胆石症必须做到：

饮食调整：首先一定要按时进食早餐，以促进胆汁的排放，从而减少胆石症的发生。其次，饮食清淡，避免暴饮暴食，少食富含胆固醇较多的脂肪类食物，避免过量饮酒等。

生活方式调整：注重适当的体育锻炼，防止脂肪在体内过多地积存。

定期体检：如肝胆B超检查，便于早期发现，早期治疗。

H 医线聚焦
5G机器人「入职」海南医院，专科手术迈入「机器人时代」

■ 本报记者 曾毓慧

编者按

手术室里，无影灯下，手术机器人已成为海南各大医院主刀医生们的“三头六臂”。

从最初的主要在泌尿外科、肝胆外科等开展手术，如今机器人辅助手术的领域已经扩展到了妇科、胃肠科、心胸外科、肿瘤外科、小儿外科、小儿神经外科等多个专科领域，在更多疑难杂症的治疗上彰显优势。

今年以来，我国自主研发的手术机器人也“入职”海南部分医院，借助5G技术，千里之外的医疗专家为海南患者成功手术。远程手术机器人和跨区域的合作让老百姓不出岛也可享受到一线城市的优质医疗资源。

让医生拥有「三头六臂」

■ 本报记者 曾毓慧

首例百例千例扩展临床应用



因患有重度的先天性膀胱输尿管反流，一名女婴的尿液容易倒流入输尿管与肾脏，导致数次出现感染性休克。

当女婴长至9个月时，在机器人的辅助下，海南省妇女儿童医学中心泌尿外科团队为婴儿进行膀胱输尿管再植手术，这是该中心开展的首例儿童泌尿外科机器人手术。

其实，这个“首例”时间为2021年4月，至今已有两年半时间。两年多来，海南省妇女儿童医学中心的临床医生已经将机器人辅助手术推广到小儿医疗领域的方方面面，完成了从小儿泌尿外科到小儿普外科、小儿肿瘤外科、小儿心脏外科，以及小儿神经外科等多个领域的应用。

近日，海南省妇女儿童医学中心神经科学部还成功实施手术机器人引导下立体定向脑电图(SEEG)深部电极植入+射频热凝(RFTC)致痫灶毁损手术，解决了一位儿童患者长达10多年的癫痫顽疾，这是我省完成的首例儿童难治性癫痫SEEG手术。

“小患者有着相对较小的器官，以及更为狭窄的血管和管道，这无疑要求手术过程中的极致精确性。手术机器人的高精准度正好符合微创外科手术对精确性的高要求，使医生能够在微小的空间里进行复杂的操作，保障了手术的成功率和安全性，减少了术后患者的恢复时间，降低了并发症的发生率。”海南省妇女儿童医学中心副院长、儿童心胸外科学带头人陈伟说。

在机器人手术领域不断拓展的同时，广大患者对机器人手术的接受度也越来越高，数据可以说明一切。以海口市人民医院为例，该院从2019年到2023年，已经开展了包括泌尿外科、肝胆外科、胃肠外科、妇科、胸部外科等多个领域的机器人手术，目前已经完成机器人手术500余例。

今年10月，海南省人民医院妇科朱根海教授团队对患者刘女士完成了盆腔粘连松解、次广泛全宫切除、双侧附件切除与前哨淋巴结切除；术后第三天，刘女士正常出院，这是该院妇科顺利完成的第100例机器人手术。朱根海介绍，这100例手术中有90%以上为妇科恶性肿瘤手术，大约10%为良性盆腔粘连等病症。据统计，海南省人民医院近年来利用机器人系统开展泌尿、肛肠、妇科等手术已近1000例。

国产机器人投用隔空手术显神通

文字 侯赛
本版制图 许丽

患者不用去一线城市，一线城市的专家也不用来自海南，同样能操控机器人做好“隔空”手术。今年以来，由我国自主研发的手术机器人在我省医疗领域成熟运用的喜报频频传来。

今年7月9日，海南省中医院泌尿外科团队与北京大学第一医院专家远程联动，成功为一名75岁的患者开展前列腺癌根治术，这是由我国自主研发的首款手术机器人首次实现5G信号同时跨陆、海传输，并在临幕上成功完成疑难手术。

今年10月25日，在上海儿童医学中心海南医院(三亚市妇女儿童医院)，上海儿童医学中心泌尿外科主任孙杰医疗团队在5G技术的支持下，通过远程操控国产机器人，仅用时40分钟，就成功为三亚一名因染色体异常导致性腺发育不全的7岁女孩“隔空”实施手术。据悉，这是国内首例5G国产机器人远程小儿外科手术。

孙杰介绍，这款国产机器人手术过程中灵敏度高，尤其是5G技术的“高带宽”能让高清的3D影像及时呈现，“低时延”的特点保证了操作时的手眼协同，对医生起到很大的辅助作用。

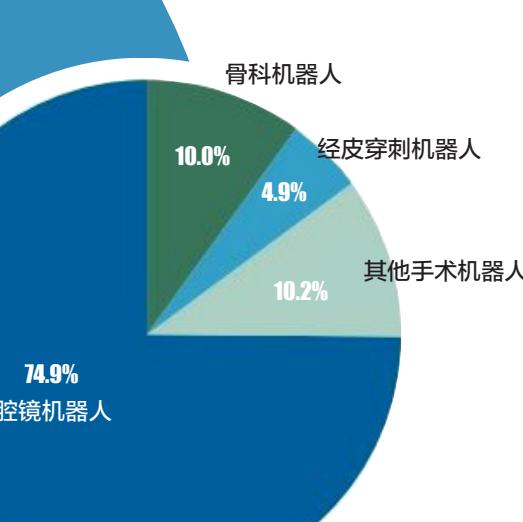
“短短不到4个月时间，我们已经开展27例国产机器人手术。”海南省中医院泌尿外科主任黄卫介绍，截至今年11月初，泌尿外科已先后开展膀胱根治性切除+双侧淋巴结清扫术、肾盂输尿管吻合术、肾切开取石术、肾上腺部分切除术、肾囊肿去顶减压术、输尿管切开取石术、腹膜外膀胱颈Y-V成形术等多种术式。

在学习与探索中，黄卫已获得机器人“主刀”资格证，该院多位医生和护理人员也分别获得了机器人“助手”和机器人“护理”资格证，该院人才培养与梯队建设在不断完善中。

手术机器人

- 腔镜手术机器人
- 骨科手术机器人
- 泛血管手术机器人
- 经自然腔道手术机器人
- 经皮穿刺手术机器人
- 神经外科手术机器人

中国手术机器人细分市场

数据来源：Frost & Sullivan、
中商产业研究院