

机器人手术如何改变泌尿外科

我是一名泌尿外科医生。当我的患者或患者家属得知需要做前列腺、肾脏或肾上腺手术时,常会问我:“医生,都说机器人手术更先进,它到底好在哪里?”

今天,我从一个临床实践者的角度,带您了解这项技术。

外科手术的“第三次进阶”

传统开放手术视野好,但切口大、恢复慢;腹腔镜手术实现了微创,用几个小孔代替长切口。但它仍有局限:视野是平面的、缺乏立体感,器械像“直棍子”一样活动受限,医生操作时也容易疲劳。

机器人手术系统正是在此基础上的重要突破。它并非代替医生,而是成为医生“手”和“眼”的超级延伸。医生坐在控制台前,通过放大的高清3D视野进行手术,操控着能自由旋转的机械臂。它让微创手术的精准与安全迈上了新台阶。

为何泌尿外科尤其需要机器人

手术对象——肾上腺、肾脏、前列腺、膀胱等,大多位于身

体深处或狭窄的骨盆内,周围密布重要血管和神经。手术不仅要切除病变,更强调对正常组织的极致保护。这正是机器人系统的优势所在。

更清晰的“眼睛”

机器人提供真实的3D高清视野,组织层次、血管看得清清楚楚,为精准操作打下基础。

更灵活的“手腕”

机械臂能540度旋转,在狭窄空间内穿行、缝合,突破了人手的生理限制。

更稳的“手”与更舒适的医生

系统能滤除手部细微颤抖,操作更稳。医生坐着手术,减轻疲劳,在长时间复杂手术中状态更好。

从技术优势到患者获益

前列腺癌手术:尽力保住功能。前列腺位置很深,手术既要切除肿瘤,又要尽力保护尿控和控制勃起的神经。机器人的高清视野和灵活操作,可以帮助患者术后更好地保护尿控和保留性功能。

肾部分切除:保留宝贵的肾

功能

切除肾肿瘤时,常需暂时阻断肾脏血流,时间越短对肾保护越好。机器人的高效精准,让医生能在更短时间内完成肿瘤切除和肾脏缝合,最大化保留正常肾组织。

肾上腺手术:只切肿瘤,保留腺体

肾上腺是重要的内分泌器官。机器人手术能在清晰视野下,精准切除肿瘤而保留正常肾上腺组织,守护患者的内分泌功能。

共同好处是:手术更微创、出血少、疼痛轻、恢复快,在根治疾病的同时,更好地守护患者生活质量。

理性看待:核心仍是医生

需要明确的是,机器人的“大脑”永远是外科医生。它忠实执行医生的指令,手术成败的核心仍在于医生的经验与判断。一名经过严格培训的资深医生,才是关键。

它并非万能。设备和耗材费用较高,对于某些简单手术,

传统腹腔镜可能已是很好的选择。

我的建议是,当您面临复杂手术决策时,可与主治医师深入沟通。医生会根据您的具体病情、身体状况和经济因素,综合判断机器人手术是否最适合您。它是一项强大的高级工具,是对现有微创技术的重要提升。

手术机器人代表了精准外科的未来方向。随着技术进步,它可能与智能导航等系统结合,实现更安全、个性化的手术方案。

希望这篇文章能帮助您更清晰地认识这项技术。当需要时,您可以更从容地与医生探讨:“我的情况,适合机器人手术吗?”

这,正是科技进步赋予我们追求更佳治疗的新可能。

[作者:蔡旺海 福州大学附属省立医院 主治医师]

基金项目:福建省卫生健康科技计划项目(2023RKB001)]

孕期预防静脉血栓 从每天10分钟健康操开始

孕期是女性生命中的特殊时期,身体会发生许多奇妙的变化。随着子宫逐渐增大、腹压增加,以及激素水平的变化,孕妈妈的血液会变得相对“黏稠”,血流速度减缓,这些因素共同增加了静脉血栓形成的风险。据统计,孕期发生静脉血栓的风险是非孕期的4~5倍,产后这一风险更高。血栓一旦形成,不仅影响孕期健康,严重时还可能危及母婴安全。

为何孕期易发生静脉血栓?

生理性高凝状态:孕激素水平升高,使血液更容易凝固,这是身体为分娩时减少失血所做的自然准备。

子宫压迫:随着胎儿发育,增大的子宫压迫盆腔静脉,使下肢血液回流受阻。

活动量减少:特别是孕晚期,许多准妈妈因身体不适而减少活动,长时间保持同一姿势。

其他因素:年龄较大(≥35岁)、多胎妊娠、有血栓病史或家族史、妊娠合并症(如子痫前期)等都会进一步增加风险。

孕期静脉血栓预防操:简单有效的“护身符”

针对孕期特点,我们团队设计了一套简单易学的静脉血栓预防操,每天只需10分钟,能有效促进下肢血液循环,减少血栓风险。这套操分为三个部分,适合孕中、晚期及产后(孕早期请在医生指导下进行)。

第一部分 踝关节运动

平躺于床上,双脚与肩同宽,足背最大限度向下压,保持5~10秒。脚尖最大限度向上勾,保持5~10秒,按顺时针最大限度转动踝关节。

第二部分 膝关节运动

足后跟紧贴床,面向臀部缓慢移动,停留5~10秒。弯曲膝关节,双腿交替进行。

第三部分 髌关节运动

慢慢抬高下肢,一只脚伸直,脚尖用力向上勾,双脚交替进行。

备注:每节动作每天3组,每组15~20次。动作轻柔,注意安全、舒适、保暖。

哪些情况下需要特别注意或暂停练习

有先兆流产或早产迹象;

胎盘前置或低置;
严重妊娠期高血压;
医生建议限制活动的其他情况;

操作过程中如有任何不适,请立即停止。

开始前如有疑问,请务必咨询产科医生。

血栓预防的“三个三”生活原则

除了坚持做预防操,还应遵循“三个三”生活原则。

三个“多”:
多喝水:病情允许情况下保证充足水分,降低血液黏稠度;

多活动:每坐1小时起身活动5分钟;

多变化姿势:避免长时间保持同一姿势。

三个“注意”:
注意观察:留意单侧腿部肿胀、疼痛、发热或颜色变化;

注意穿着:选择宽松衣物,必要时在医生建议下穿戴医用弹力袜;

注意营养:均衡饮食,避免高脂、高糖食物。

三个“及时”:
异常及时就医:出现疑似症

状立即就医;

产检及时沟通:每次产检向医生汇报身体变化;

疑虑及时咨询:有任何担忧随时联系医护人员。

立即联系医生或前往医院的信号

单侧腿部(特别是小腿)不明原因的疼痛、压痛;

腿部肿胀,一侧明显比另一侧粗;

腿部皮肤发红、发热;

呼吸困难、胸痛、咳嗽(可能是血栓脱落导致肺栓塞的表现)。

亲爱的准妈妈们,预防胜于治疗。每天花10分钟做这套简单的预防操,不仅是为了预防静脉血栓,也是为了增强腿部力量,缓解孕期水肿和不适,为自然分娩做好准备。希望这套简单易行的静脉血栓预防操,能成为您孕期健康管理的好帮手。

[作者:许莹 福建省妇幼保健院 主管护师]

项目基金:2022年福建医科大学启航基金一般项目(No.2022QH1180)]