

大同好医生系列报道

尽其所能 守护一方百姓健康

本报记者 王瑞芳

从事医学影像诊断工作42年来，一贯坚持患者至上，对患者认真负责，对专业技术精益求精，受到患者的一致好评。

2003年非典期间，积极投入到抗疫一线，工作表现突出，被评为大同市医德医风先进个人。

今年初新冠肺炎疫情时期，团结带领科室人员坚守工作岗位，并积极向上级部门写请战书，要求赴湖北武汉抗击疫情。

多年来，刻苦钻研业务技术，发表学术论文30多篇，主编及参编医学专著及教材12部，多次在国际国内学术会议上作学术报告。为人师表，培育了一大批优秀的医学人才。勇于探索，不断开展新技术，业务技术精湛，得到业界的认可。

他就是大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生。

多年来，苗来生一直坚持刻苦钻研业务技术，不断探索，不断创新，将新知识、新技术应用到临床

实践中。2004年，他在市率先开展了心血管疾病CT诊断技术，为我市及周边地区的心血管病患者健康带来了新的诊疗技术。近年来，苗来生在心脏冠状动脉CT检查中发现了冠脉以外的心血管病，尤其是成年人的先天性心脏病，过去临上属于漏诊，为此，他查阅了大量国内外文献资料，深入研究并撰写了学术论文《成人先天性心脏病及其影像学表现》，发表在2018年《医学新知杂志》上，文章发表后受到学术界的关注。2018年12月，他应邀出席亚洲心血管影像学会议，并作了《双源CT管状动脉成像对成人先天性心脏病的诊断》的学术报告。

如今，虽已年过60岁，但苗来生仍然潜心研究疑难疾病的诊断。免疫球蛋白CTA相关性疾病是2011年国际上才认识并命名的一类系统性疾病，由于医学人员对该病认识不足，很多患者被误诊为肿瘤。为

了解这个难题，苗来生查阅了大量的国内外文献资料，经过深入研究，掌握了该病的特点。某患者曾在多家医院被诊断为胰腺肿瘤，腹膜后淋巴结转移，后经人介绍来到大同瑞慈医院找到苗来生。苗来生接诊后，经过认真分析该患者的影像资料，作出了“免疫球蛋白CTA相关性自身免疫性胰腺炎，腹膜后纤维化”的诊断，患者经用药治疗后，病情很快好转，避免了不必要的外科手术。还有一位慕名从忻州市来做检查的患者，苗来生在检查中发现该患者是非常罕见的免疫球蛋白CTA相关性冠状动脉疾病。为了确定诊断，他无偿为患者提供服务，同时与国内权威心血管影像专家会诊，最后明确了该病的诊断。

据介绍，这种病目前在国际国内仅有少数个案报道，在我市能作出明确诊断，患者非常感激。为了让医学界同行进一步认识此病，苗来生在深入研究的基础上撰写了《免疫

球蛋白的CTA相关性冠状动脉》，并于2020年发表在权威性学术的学术期刊《中国循环杂志》。

经过多年坚持不懈的学习和探索，苗来生积累了渊博的理论知识和丰富的实践经验，如今慕名来找他诊疗的患者很多。但不管多忙，苗来生都热情对待每一位患者，对患者有问必答，高尚的医德受到患者和家属的高度赞扬。学无止境，用苗来生自己的话说：“作为一名医生，学习新技术永远在路上，只有不断学习，不断提高业务水平，才能更好地为广大人民群众的健康事业做贡献，才能真正成为一名合格的、人民信赖的好医生！”

多年来，除了日常工作外，苗来生还积极参与健康知识宣传和普及工作，为我们市及朔州市10多家医院宣讲医学影像诊断的新知识、新技术，主持举办了多次学术会议。2019年9月支持召开了乌（兰察布）大（同）张（家口）长城金三

角医学影像学术研讨会，加强了我市与周边地区的学术交流及合作，提高了医学影像诊断技术水平。2020年国家癌症中心全国肿瘤影像大会、2020年中国研究型医院学会肿瘤影像诊断学专业委员会学术年会肝脏影像名家论坛，苗来生受邀在会议上作了《肝脏肿瘤CT诊断新技术的应用》的发言，受到了专家的好评。参加工作以来，他不仅自己刻苦钻研业务技术，每年都要系统研读2至3本医学专著，还致力于努力培养新人，毫不保留地为年轻人传授技术，为人师表，受到了大家的尊敬。

**营造尊医重卫氛围
助力健康大同建设**

**大同市卫生健康委员会
大同市医师协会**

小儿反复咳嗽要注意调护

冬季天气干燥寒冷，对小儿稚嫩的呼吸道刺激较大，很容易引起咳嗽，且缠绵难愈。孩子常感口干、咽部发痒，干咳无痰，入睡及清晨醒来时咳嗽较重，而白天咳嗽较轻，可能会持续十天半个月。专家提醒要注意调护，帮助孩子们赶走咳嗽。

1. 生活环境

首先应保持居室的通风，避免长时间的门窗关闭。

风大时空气中飘浮的灰尘及可吸入颗粒物很多，因此风大时尽量少带小儿外出，减少与过敏原及空气中灰尘接触的机会。

2. 生活习惯

多饮水，以补充机体的水分。尽量穿着通风透气的棉质衣服，出汗时勤擦身、勤换衣、勤洗澡，保持身体处于干爽和清洁的状态。

3. 饮食调节

咳嗽时忌食生冷肥腻甘甜的食物，不喝鱼汤、糖水，不吃水果和过于寒凉食物。

武珍珍



孤独、焦虑、抑郁似乎已经成为了现代人的常态。对于潜藏在身边的负面情绪，我们应该如何调整心态，更好地面对生活呢？

冬季抗抑郁指南(二)

正确应对压力

虽然日常生活中包含了不可避免的麻烦、压力和问题，但这也为提供了机会，让我们更纯熟地解决我们的问题，增加幸福感。

缓解压力，我们可以尝试：

应对不确定性带来的焦虑，我们想要理解、管理和预测生活中的事件，然而，这几乎是不可能的，这往往会导致焦虑。不要用不健康的方法来应对这种焦虑，例如，用冲动获得的不准确信息来“填空”，而是用好奇心来拥抱不确定性，并对新信息持开放态度。

这个过程将帮助我们学会忍受不确定性，这样就能更好地应对焦虑。与其寻找确定性，不如对通向确定性的过程感到好奇。

为处理你每天的压力设定5个小目标。把目标分解成实际的步骤，按时完成，每周监控进展。

选择一个榜样来解决问题；选择一个有毅力的榜样，并决定自己如何跟随他的脚步。试着找一个和你有类似问题的人，理想情况下，你可以和这个人面对面，或者通过其他方式和他联系，探索他是如何坚持不懈克服挑战的。

培养对大自然的好奇心：大自然具有巨大的治疗潜力。每周至少花一个小时，用来探索大自然。在树林里、公园里、小溪边、院子里尽情探索。可以将自己的印象和感受写下来、画下来或描述出来。

**大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传**

600度，近视不能突破的红线

——访大同飞视眼科医院视光师、国家高级验光技师李美丽



说到近视眼，许多人会认为只要配一副眼镜就能搞定，事实上近视会导致眼球被拉长，就像一个均匀的透亮水球被拉扯成一个一击即破的鸡蛋。近视度数越高，眼球被拉得越长，在眼球被拉长的过程中，作为我们眼睛“围墙”的视网膜，会变得单薄而脆弱。这时危害人们视力健康的疾病就会趁虚而入，尤其是近视度数大于600度的高度近视必须引起重视，因为高度近视眼的并发症甚至可以致盲。记者日前就相关问题采访了大同飞视眼科医院视光师、国家高级验光技师李美丽。

李美丽介绍，100度-300度是轻度近视，300度-600度是中度近视，600度以上我们称为高度近视。一般正常人的眼轴是24mm，而高度近视的眼球比普通人更长。这就好像一个气球，不停地往里吹气，导致视网膜变得很薄，容易引起眼部并发症。最常见的并发症：

玻璃体混浊，主要的症状是看东西的时候感觉眼球有黑影飘。

视网膜变性、视网膜裂孔、视网膜脱离等，都是由于眼球拉长、视网膜变薄引起的。这些疾病能引起视力急剧下降，甚至失明。

600度以上的近视更容易引起并发症，而这些并发症又有致盲的风险。所以，近视防控务必要守住600度这一红线，绝对不能突破。

李美丽说，年龄小于18岁的青少年，这个阶段，近视度数还没有稳定，度数可能还会再增长，甚至发展成为超高度近视(1000度以上)。因此，这个阶段的主要目的是控制近视度数的过快增长。高度近视必须做好以下两点：

1. 定期查视力 到专业眼科医院建立视力发育档案，记录视力变化，更好地监控视力发育状况。比方说，这半年度数又增加了100度，那该换眼镜的就要重新验配了。

2. 后巩膜加固术 后巩膜加固术又称巩膜后兜带术、后巩膜支撑术或后巩膜加强术，它是一种阻止或缓解近视发展的手术。如果是近视800度以上，每年增长一两百度，这类人群可以考虑后巩膜加固术把度数控制住。

如果是成年人，度数差不多已经稳定了，但是还是不能掉以轻心，尤其是要注意这两个方面：

1. 定期检查眼底 高度近视患者到了一定年龄之后，应定期到眼科随访观察眼底视网膜的情况，如果早期发现有一些视网膜的变性和裂孔，可以采取激光控制眼部并发症的发生。(即使已经做了手术，矫正了视力，但是眼轴还是没有改变，还是要定期到眼科医院检查眼底。)

2. 留心观察孩子的视力 因为近视具有遗传性，且度数越高，遗传的几率越大。因此，要留意孩子的视力，看看孩子有没有眯眼、皱眉这些习惯，一般三岁就要带去眼科医院查视力。

李美丽说，科学防控近视，一定要抓住根本。掌握以下四个诀窍，可以帮助家长科学地引导孩子进行近视防控。

1. 减少近距离用眼 给孩子制定合理的学习计划，减少近距离看书写字，每连续近距离阅读40分钟，应休息远眺10分钟。

2. 足量的户外活动 越来越多的研究和证据表明，户外活动能有效控制近视的发

生发展，户外的阳光能促进多巴胺的分泌，多巴胺能抑制眼轴的生长。因此建议孩子每天进行2小时的户外活动，课间休息时要到户外活动，不要待在教室。

3. 注意调整饮食及生活习惯 饮食不合理导致供给眼睛的营养不足，也会引起视力问题。脾胃为后天之本，气血升化之源，脾胃虚弱则升降运化失调，目不得血，神光不能视远。脾胃运化不佳，或者因为孩子挑食所导致的营养不足，也是造成孩子近视的原因。

4. 制定科学的防控方案 孩子上学前、7岁左右就需要到眼科医院或眼镜视光中心建立视力档案，孩子上学后如果出现近视症状，则及时带孩子去矫正，才能控制近视发展，阻断近视危害。

王芳 孙晓娟

温馨提示



预防近视，保护眼睛，家长也应该给孩子补充保护眼睛的营养——叶黄素。叶黄素是维持视细胞和视神经的正常视觉功能的重要元素，是一种性能优异的抗氧化剂，叶黄素存在于人体眼部所有组织中，包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪，其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究发现，视网膜中叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应不足，必须通过外界摄入来补充，所以建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。

防治糖尿病 这些事不可不知

——访大同现代医院内分泌科主任贾凤岐

本报记者 王芳 孙晓娟

不吃主食光吃菜行吗？

许阿姨自从患上糖尿病以后，从来不多吃、不贪吃，对自己饮食要求特别严格，她的原则是少吃或者不吃主食，坚决不吃甜食包括各种水果，肉也吃得很少。患病两年来，虽说血糖控制得还算稳定，但总是肠胃不好，还总是没力气。

贾凤岐说，在控制饮食方面，最常见的误区就是糖尿病患者应该远离任何形式的糖。很多糖尿病患者认为不能吃主食、肉和水果。从科学角度讲，糖尿病患者饮食重在“平衡”，各营养素之间要保持一定比例。

主食摄入不够，蛋白质、脂类会转变成热量，供身体所需，这就加重了肝脏负担，时间长了，主食类中营养量得不到补充，身体必然会出现代谢紊乱。像许阿姨这样，容易出现骨质疏松、消瘦、营养不良。另外，主食摄入少，也可能间接增加肉蛋类、油脂的摄入，最终反而使总热量超出范围。

饮食治疗的原则是，热能要量化、搭配合理化、饮食均衡化。理想的构成比例是蛋白质食物占20%，脂肪类食物占30%，碳水化合物占50%。任何一种食物无法含有所有营养素，只有通过多种食物混合才能达到营养齐全。每日应吃四大类食品：谷薯类、菜果类、肉蛋奶豆类、油脂类。做到主食粗细搭配，副食荤素搭配，勿挑食、勿偏食。

什么情况需要住院调血糖？

张先生被诊断为2型糖尿病，医生建议他住院治疗，以便全面了解身体状况，制订完善的治疗方案，同时也可学习一些糖尿病知识。当时



张先生还不到50岁，他认为只有患了重病才需要住院，自己的糖尿病是个慢性病，只要以后生活中多注意就行了，现在好好的，能吃能睡，没事住什么院呀？所以婉言拒绝了医生的建议。

随后的日子，他一直在家坚持用药，确实没感到有什么大碍，还庆幸自己不住院的选择是正确的。但好景不长，在确诊糖尿病4年后，他突发头晕目眩、恶心呕吐、心慌气短、口干舌燥、尿频尿急，住进了医院。

“在糖尿病早期进行治疗，效果更明显，成本也更低。但很多人是在身体感到不适后才去做检查，这已经耽误了治疗时间。”大同现代医院内分泌科主任贾凤岐遗憾地说。内分泌科不但是一个调整血糖的场所，同时也提供了一个良好的

学习环境，有专业的医生和护士可供请教，有同病相怜的病友互相交流。住院可以迅速全面掌握治疗糖尿病所需的知识技能，对日后管理糖尿病大有裨益。住院的过程也是一个全面查体的过程，做到早预防、早发现、早治疗糖尿病并发症和伴发病。住院调血糖不是什么大病，没那么可怕，只是给自己几天时间全身心照看身体而已。

他说，经常有因急性心肌梗死住院的中青年患者住院后才发现有严重的糖尿病，如果这些人及早发现糖尿病，及早住院降糖治疗，就可以获得更好的治疗效果。

糖妈妈也能生个健康宝宝

提起糖尿病妇女怀孕生孩子，真是一件不容易的事。由于血糖不稳定，容易引起死胎、巨大儿和低体重儿，母亲也容易出现酮症酸中毒、先兆子痫、妊娠高血压等。因此，怎样才能怀孕，受孕后又如何确保母婴安全，令人关注。

贾主任强调，糖妈妈要稳定血糖，才能确保母婴健康，顺利分娩。调控饮食仍然是糖尿病孕妇治疗的重要措施之一，不但要保证孕妇自身的能量，还要提供胎儿所需的营养。若过度控制饮食，将影响胎儿生长发育，出生低体重儿。随意进餐不调控，则使血糖升高和不稳定，对母亲和胎儿也不利。每日多在户外散步活动，有利降血糖和钙的吸收。还要密切观察体重的变化。



**两个时期
女性血脂易亮红灯**

很多女性平时感觉身体很健康，可是一检查，却发现自己的甘油三酯偏高等血脂异常问题，甚至不少年轻女性，血脂检查结果一栏也出现升高箭头，这是为什么呢？专家表示，女性由于生理的特殊性，在孕期和更年期要特别小心血脂异常。

血脂异常是一类较常见的疾病，指人体内脂蛋白的代谢异常，主要包括总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高或高密度脂蛋白胆固醇降低等。

专家介绍，女性由于生理的特殊性，在两个时期容易血脂异常。

更年期 大部分女性在50岁左右进入更年期，更年期女性失去了雌激素的保护，低密度脂蛋白胆固醇的数值很容易上升，这样就容易导致血脂异常的发生。

孕期 女性怀孕时，由于体内的激素浓度发生了很大的变化，从而会影响体内的血脂代谢。

此外，肥胖、一些不良的生活习惯，如久坐不运动、吸烟、酗酒、暴饮暴食、偏食、饮食不规律以及精神紧张、压力过大等都可能引起血脂异常。

血脂异常是一个需要综合管理的过程，当检查发现血脂出现异常后，要重视血脂管理对自身健康的重要性，并根据自身特点和体质，在专业医生的指导下，积极地进行科学调脂及干预，从而更好地预防心脑血管疾病。

武珍珍