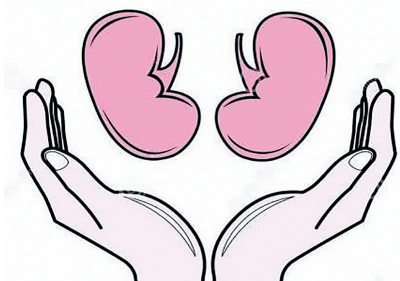


腰腹部疼痛及时就医 别把肾“拖”没了

本报记者 王瑞芳



临床上出现腰腹部疼痛,多见于泌尿系统疾病,比如肾结石、输尿管结石、肾积水等。大同大学附属医院宫文字大夫提醒,当出现腰腹部疼痛时,建议及时就医,别把肾“拖”没了。

两年时间“绿豆”长成“玉米粒”

前几天,家住某小区的62岁的徐女士正在吃饭,突然右侧腰部剧烈疼痛,赶忙就近到大同大学附属医院就诊,被确诊为右侧肾积水、结石,并输尿管结石。经紧急处置,徐女士的疼痛暂时止住了。

该院泌尿外科主任宫文字表示,根据徐女士的病情,她适合接受输尿管软镜钬激光碎石术,来解决输尿管结石和肾结石,这是个微创手术。

术后,看着取出来的结石,徐女士有些惊讶:“两年前体检,几颗结石还只有绿豆大小,怎么现在都有玉米粒大小了?”原来,徐女士在两年前体检时就发现有结石,但因为没有出现身体不适,就没有听医生的建议进行体外冲击波碎石,结果不仅原有的结石长大了,还长出了新的结石。

宫文字介绍,患者一旦发现结石,即使没有任何症状,也应该尽快采取措施,排出结石。否则结石一旦进入输尿管,会引起输尿管痉挛、梗阻,诱发腹部绞痛,即肾绞痛。同时,还会出现肾积水,对患者肾脏功能造成损害。

成损害。

腰腹部疼痛及时就医

65岁的王先生在体检中发现,其左肾有严重的积水,成了一个“大水囊”,左肾功能也丧失了。

宫文字接诊后判断,王先生之前一定有过腰腹部疼痛。果不其然,“有,4年前有一次,左侧腰腹部疼过。”王先生回忆说,当时吃了止疼药,过了一会儿就不疼了,他就没在意。

宫文字介绍,王先生应该早就有了肾结石,4年前那次腰腹部疼痛,可能就是结石掉入了输尿管所致。后来虽然疼痛消失了,但病情却一点点加重,直到现在左肾已经完全丧失功能。姬俊鹏提醒,出现腰腹部疼痛后,要及时就医,查清病因,别把肾“拖”没了。

明明没食欲肚子为何变大了

72岁的张先生,5年前出现排尿费力的情况,被诊断为前列腺增生,选择用药物控制。近半年,张先生起夜频繁,排尿也更加困难,但和身边老友一交流,张先生发现大家或多或少都有类似的问题,就没有在意。

后来,张先生尿频越发严重,

排尿也越来越困难,甚至需要挤压肚子帮助排尿,还出现了尿床、尿裤子现象。特别是近1周,张先生食欲大减,小肚子却越来越大。张先生怀疑长了肿瘤,就让人陪他到医院就诊。

经查,宫文字判断张先生是前列腺增生、慢性尿潴留、肾功能受损。他之所以吃不下饭,是因为尿把肾脏憋坏了。“正常人的膀胱储尿量为350ml~400ml,而张先生长期憋了2000ml尿量,肯定是要

出问题的。”

宫文字介绍,膀胱堵塞严重,导致肾积水,就会损害肾功能。这个过程是日积月累逐渐形成的,张先生没有明显的不舒服,直到出现食欲不振。

在宫文字的指导下,张先生经过一段时间的调养,肾功能恢复正常,宫文字随后为其做了经尿道前列腺1470nm激光汽化剝除术,这是目前治疗前列腺增生较佳的手术方式。



反复舔嘴唇 当心舔疮



冬季天气寒冷、干燥,嘴唇也进入了“干涸期”,不仅干燥得难受,有时还开裂、起皮。市一医院皮肤科主任叶丽霞提醒,如果你的嘴唇总是干裂,可能是以下原因在作祟:

习惯舔嘴唇 很多人感到嘴唇干燥时,总喜欢舔一舔,或者是紧张、激动时不由自主地舔嘴唇或咬嘴唇。其实,唾液只能暂时湿润嘴唇,随后唾液水分较快地蒸发,“顺便”带走了嘴唇上本身的水分,反而使得嘴唇越来越干燥。另外,反复舔嘴唇,唾液中的消化酶会对嘴唇产生刺激作用,如果嘴唇已经有裂口,舔嘴唇时可将唾液中的细菌带至裂口中而引起感染,形成舔疮。

喝水太少 冬天,水喝多了可能需要经常上厕所,因此很多人不喜欢喝水。饮水量不够会导致嘴唇干裂。

用嘴呼吸 经常用嘴呼吸,肯定会导致嘴唇干燥。感冒的人或者有睡眠问题的人尤其明显。用嘴呼吸不是一个好习惯,可找医生查明原因,尽快纠正。

使用刺激性牙膏 部分牙膏含有十二醇硫酸钠成分,可导致皮肤干燥、刺痛等症状,冬天应尽量减少使用这类牙膏。

过度食用柑橘类水果 很多人想通过吃水果补充水分,又酷爱吃柑橘类水果。但要注意不要一次吃太多,柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇,使其对阳光敏感,可导致干裂。

服用维生素A过量 每天摄入的维生素A过多,容易导致嘴唇干裂。另外,正在服用某些药物,如心得安,也会导致嘴唇干。

叶丽霞表示,预防嘴唇干裂,不管男性还是女性,平时都可以擦含有矿物油、植物油和合成性酯类成分的护唇膏,以保持嘴唇的湿润。建议选用无染料、无香味成分的护唇膏,防止添加物使嘴唇过敏。此外,还要做到不舔嘴唇、不撕皮、及时补充足量水分、饮食均衡等。

王瑞芳

关注青少年心理健康

教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容



教育部日前对政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,其中明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。

教育部介绍,对青少年进行预防抑郁症教育是实施素质教育、促进青少年全面发展、保障青少年身心健康的一项重要工作。教育部、国家卫生健康委对此高度重视,采取了一系列措施,推进青少年预防抑郁症教育工作。

教育部强调,开展多形式的青少年预防抑郁症教育。在试点地区各级党委政府领导下,卫生健康、宣传等部门加强协作,采用多种宣传手段,利用影视、媒体等多种渠道,广泛开展抑郁症科普知识宣传。

医疗卫生机构加大抑郁症防治科普宣教力度,拍摄制作专业权威且通俗易懂的抑郁防治科普宣传片,普遍提升公众对抑郁症的认识,减少偏见与歧视。充分发挥专家队伍作用,深入学校、企业、社区、机关等,开展抑郁症相关公益讲座。

在公共场所设立或播放抑郁症公益宣传广告,各社区健康教育活动室(卫生服务中心)向居民提供科普宣传资料。要求学校向学生提供咨询检测点的分布和联系方式等信息,引导学生主动寻求咨询检测服务等。

教育部指出,建立全过程青少年抑郁症防治服务、评估体系。各级医疗卫生机构要规范、持续开展抑郁症防治等相关知识培训。加大对非精神专科医院医师的培训,提高其识别抑郁症的能力。各类体检中心在体检项目中纳入情绪状态评估,供体检人员选用。各高中及高等院校均设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程,配备心理健康教育教师。

市六医院

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

市五医院通过“中国房颤中心”认证

11月25日,中国房颤中心总部公布“第四批次中国房颤中心通过认证单位名单”,大同市第五人民医院光荣上榜,顺利通过“中国房颤中心”认证,成为我市首批通过国家级认证的房颤中心之一。该心血管重大疾病防治中心国家级认证的通过,标志着该院心房颤动及心律失常诊疗达到了国家标准同质化水平。

房颤是最常见的心律失常之一,除了会引起心悸、眩晕、胸闷、气短等不适症状,严重者还会导致心力衰竭、血栓栓塞、脑卒中等并发症。目前,我国房颤患病人数超1000万,新发患者不断增多,疾病负担逐渐增大;而我国家庭的早期诊断率和知晓率也远低于发达国家,患者知晓率仅为40%。我国现阶段房颤管理存在诸多问题,导致房颤的规范化综合管理一直是心血管疾病领域的一项重点和难点。

2016年,中华医学会第十八次心血管大会决定启动“中国房颤中心”建设项目,旨在通过房颤防治规范化管理,推广应用心房颤动介入治疗等适宜技术,有效提高房颤的诊断率、治疗率,改善长期治疗的依从性,降低房颤患者心脑血管事件风险和死亡率。2018年,市五医院以心内二病区为主体,整合院内多学科技术资源,与区域内基层医院建立广泛的协同关系,全面启动房颤中心建设,2019年11月被中国房颤中心总部确定为“中国房颤中心建设单位”。两年多来,该院心内科、心外科、急诊科、神经内科、超声科等房颤疾病诊治相关学科大力开展多学科协作,开展房颤早期筛查、卒中精准预防、节律规范治疗、房颤综合管理等综合防治措施,探索出了一套既符合标准要求、又适应本地患者需求的管理制度和诊疗流程。心内二病区电生

理技术也有了突飞猛进的发展,开展了包括高功率短程射频消融在内的系列房颤介入治疗新技术,并成功开展多例左心耳封堵术式,达到省内领先水平。同时,该院充分发挥平台纽带作用,通过房颤规范化治疗基层巡讲等形式,对基层医院开展诊疗、培训、健康教育及规范化管理指导,形成了良好的院际协同联动机制,为顺利通过中国房颤中心总部认证奠定了坚实基础。

此外,市五医院顺利通过“中国房颤中心”认证,标志着该院房颤诊疗管理实现了与国家标准的同质化。医院也将以此为契机,继续优化房颤中心流程,充分发挥“三甲”医院的示范引领作用,带动我市各级医疗机构房颤诊疗的规范化,进一步提高房颤诊疗的水平,造福雁同地区及周边百姓。

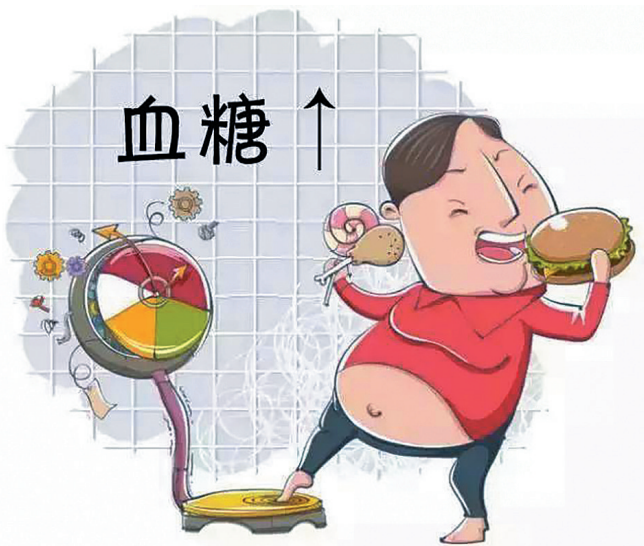
王瑞芳



科学控糖 远离糖尿病

——访大同现代医院内分泌科主任贾凤岐

本报记者 王芳



“我不吃主食只吃菜,血糖不是好控制?”“糖尿病患者能吃西瓜吗?”大同现代医院内分泌科主任贾凤岐说,在门诊中这些问题经常被问到。由于约有半数以上的早期患者并无症状或症状轻微,因而该吃吃、该喝喝,并没有在意。还有不少患者对糖尿病防治存在错误的认识,导致达不到预期效果,甚至造成不良影响。长期存在高血糖,会导致各种组

织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害和功能障碍。

不吃主食只吃菜行吗?

许女士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。像许女士这样,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。患者每日应吃四大类食品:谷薯类、果肉类、肉蛋奶豆类、油脂类。做到主食粗细粮搭配,副食荤素食搭配,不挑食、不偏食。

什么情况需要住院调血糖?

张先生被诊断为Ⅱ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,同时也可以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,自己患的糖尿病是个慢性病,只要以后在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,他因突发头晕目眩、恶心呕吐、眼底出血住进了医院。

“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。”贾凤岐遗憾地说。内分泌科不仅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。住院可以快速全面掌握治疗糖尿病病所需的知识技能,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症。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顾身体而已。

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。

贾凤岐强调,“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,生出低体重儿。随意进食不调控,则使血糖升高和不稳定,对母亲和胎儿也不利。“糖妈妈”每日多在户外散步、活动,有利降血糖和钙的吸收,同时密切观察体重的变化。