



蹦跳排石不靠谱 大量喝水才有效

本报记者 王瑞芳

不久前，刘先生在凌晨2时突然剧烈腰痛、恶心，紧急赶到附近医院急诊科，经彩超检查，刘先生的输尿管上段有一颗14毫米×7.5毫米的结石，并且肾脏轻度积水。碎石后，刘先生的症状明显减轻，并在3天后排除了结石。

生活中哪些行为习惯容易导致结石？多跳绳、蹦楼梯，就能把结石“跳”出来，这靠谱吗？



常做五件事 易致肾结石

肾结石并非一朝一夕就能形成的。大同大学附属医院泌尿外科主任宫文宇介绍，生活中以下五种行为容易

过晚或经常吃夜宵，排钙高峰到来时已经睡着，尿液不能及时排出，尿液中的钙会沉积下来，浓缩的含钙尿液易形成结石。

盲目补钙。有的对人体补钙很执着，容易过度补钙，过多的钙会与草酸发生反应，形成结石。

大鱼大肉敞开吃。肉类中含有大量嘌呤和嘌呤前体，它们在体内可以代谢转变为尿酸，经尿液排泄。高尿酸可促使尿中草酸盐沉淀，又可导致或加速草酸钙结石形成。

久坐不动常憋尿。有尿不排会导致尿液在膀胱内储存太久，成为细菌的“良好培养基”，容易滋生细菌，引起泌尿道感染，并促进尿道结石形成。

蹦跳排石不可靠

导致肾结石：不爱喝水。饮料不能代替水，尤其是清凉饮料、甜味饮料中含糖和磷酸多，会引起尿钙增加。

晚餐吃太晚。人体排钙高峰期是在吃饭后4小时~5小时，若晚餐吃得

过晚，形成梗阻。久而久之，结石会在输尿管中越积越大，阻碍肾脏里的尿液排出，从而出现肾积水。日积月累，肾脏会被尿液撑大变形，导致肾脏壁变薄，肾功能衰竭。即使此时把结石取出来，恢复输尿管通畅，肾脏也很难完全恢复。因此，预防和及时治疗结石十分重要。

他说，肾脏代谢时需要足够的水分来进行辅助。如果缺水，就会对代谢造成影响，时间一长，就容易产生结石。因此，大量喝水是防治结石最简单有效的方法。

至于很多人听说过的蹦跳“排石”法，宫文宇表示，若结石直径小于0.5厘米，则多数能自然排到体外，跳一跳可能排得快一些。但这种做法存在风险，要在医生指导下进行。跳跃时结石往下掉，如果掉到狭窄的地方没排出来，会摩擦、损伤相关部位的黏膜，引起痉挛疼痛。若结石直径大于1厘米，则要去医院接受正规治疗，千万不能靠跳跃排石。否则，反复的创伤会损伤肾黏膜，引发血尿等症状，若结石掉到狭窄处，更会引发急症。

左心耳封堵术——房颤患者的福音

日前，大同市第五人民医院心内科在天津总医院专家指导下，与超声科、麻醉科、神经内科、心胸外科等科室通力协助，心内二病区刘世芳主任、杨鑫副主任带领其团队顺利完成该院第二例预防房颤卒中左心耳封堵术，这标志着该院在房颤治疗领域得到进一步的突破与进展。

患者67岁，男性，入院3天前突然出现头晕、视物旋转，伴有恶心呕吐、左侧肢体无力症状，遂就诊于市五医院。心电图提示心房颤动，随后患者先在神经内科进行了溶栓治疗，后又进行降颅内压、抗凝及对症治疗。症状好转后，相关科室联系了该院心内

二科杨鑫副主任进行会诊，对患者病情详细评估后发现此患者房颤的相关评分：CHA2DS2VASc 4分，HAS-BLED 2分。会诊后，杨鑫建议患者口服抗凝药物治疗，并向患者及家属详细解释了房颤的相关知识，考虑到长期口服抗凝药依从性差等因素，建议患者进行左心耳封堵术。

患者及家属同意治疗后，心内二科刘世芳主任、杨鑫副主任、天津总医院蔡衡主任及相关医务人员讨论了患者病历，详细制定手术方案后在该院导管室给患者进行了左心耳封堵术。术中肝位下造影，充分显示心耳形态，此患者为一双分叶

风向袋型，DSA下测量，心耳开口22毫米，深度20毫米，选取27毫米封堵器。术后即刻封堵，DSA下造影显示封堵效果佳。

据刘世芳介绍，房颤是临床最常见的心律失常疾病之一，中国约有超过800万的房颤病人，对于房颤患者，其卒中风险是正常人群的5倍。对于非瓣膜性房颤患者，导致血栓栓塞事件的血栓有90%来自左心耳。因此，通过对左心耳实行封堵，可从源头上减少心源性血栓的产生，极大地降低患者缺血性卒中的风险。

同时，杨鑫表示，左心耳封堵术是一项具有较高难度的介入技术，不仅

需要掌握其适应症和禁忌症，还涉及到器械选择、手术操作等非常丰富的临床技能和相关技巧。这项技术是在微创下植入左心耳封堵器，封闭左心耳以减少血栓形成及脱落。患者术后无需长期口服抗凝药，既可减少卒中风险，又避免了抗凝药可能导致的严重出血并发症，不仅给患者带来了健康，也大大降低了医疗费用负担。该技术在全市常规开展的中心并不多，这次手术的开展为该院左心耳封堵术的开展积累了更加丰富的经验，全科医务工作者也将继续完善临床介入流程，给更多患者带来便利。

王瑞芳

心脏发出的求救信号你了解吗？

——访大同瑞慈医院住院部主任贾志强

本报记者 王芳



在工作过程中、疲劳状态下，或者情绪紧张的情况下，突然发生剧烈胸痛。

诱发心肌梗死有两大主要原因，一是不健康的生活方式如吸烟、酗酒、精神紧张、缺乏运动、熬夜、应酬多、饮食营养搭配不合理等。二是高血压、高血脂、高血糖、肥胖等四类疾病所引发。贾志强指出，心肌梗死发病率升高与现代人不健康的生活方式密切相关，但心梗发病并非不可控，应对心梗，预防是关键。通过改善不良生活方式，有效干预高血压、高血脂、高血糖、肥胖，九成的心梗患者可以成功预防。

定期体检，对潜在的慢性病进行全面筛查和规范的治疗是预防心梗的重要手段。贾主任介绍，随着人们对健康认识的转变，经过健康体检发现了很多无症状且较严重的冠状动脉病变者，发现后积极争取干预措施，可以大大降低此类病人的猝死率。他建议，男性40岁、女性进入绝经期后，应做一个冠脉CT，以便及时发现心血管疾病。

专家说：应对心梗，预防是关键

“心梗”会带来剧烈的胸痛，医生甚至描述这种疼有“濒死感”。但麻烦的是，有一种“心梗”是无痛的，更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的发生率并不低。

“心梗”会带来剧烈的胸痛，医生甚至描述这种疼有“濒死感”。但麻烦的是，有一种“心梗”是无痛的，更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的发生率并不低。

“牙疼胃疼了好几天，咋也没想到是心脏的问题。”68岁的张女士说，起初牙疼得厉害，以为只是上火，女儿带着去医院看了牙科。吃了消炎药，牙疼好了点。两天之后，她感觉胃开始

难受，连续几天不能好好吃饭。去医院做胃镜，也没有发现问题。

一天晚上，张女士吃过饭，感觉胃又难受了，张女士心想：大晚上的，不想惊动孩子们，也许过一会就好了，于是上床休息。可到了半夜2点多时，张女士胸闷、气喘，甚至连平躺都不行。家人立即将张女士送到医院。在检查之后结果发现是急性心肌梗死。

贾主任说，张女士入院时情况已经很重，出现了心衰症状。经过医生3个小时的抢救才将张女士拖离死亡线。

专家说：多留意这些“伪装”的症状，牙疼、胃疼可能是心梗的警报

临幊上，将近半数的患者，尤其是老年人心梗的临床症状不典型。贾主任说，除了典型症状胸痛，心梗患者有时会表现为咽喉疼、牙齿疼、颈部紧缩不适或者说是胃部疼痛、腹泻、呕吐等。这些不典型的症状因为没有引起患者的重视，往往很容易被人忽略而错过了最佳的治疗时机，甚至威胁到生命。

像这种不典型的心肌梗死信号，如果突然出现牙齿、下颌、颈部等部位的疼痛，而该疼痛部位又找不到明显与疼痛有关的病变，尤其需要注意的是如果莫名出现上吐下泻，吃药也不见效时，对于一些有高血压、冠心病等心血管病史的中老年人来说就要警惕可能是心梗来袭！要及时到医院检查，通过心电图、血清心肌酶测定和肌钙蛋白测定等，以排除心肌梗死的可能。

担当实干谋发展 为民服务守初心

市四医院组织干部认真学习贯彻 全市年轻干部座谈会精神

本报讯 2月21日，大同市第四人民医院召开中层干部大会，认真学习贯彻省委常委、市委书记卢东亮在全市年轻干部座谈会上的讲话精神。院党政领导班子成员出席会议，临床、医技、行政、后勤科室中层干部参加会议。院党委书记徐占有指出，全院干部要认真学习卢东亮书记讲话精神，以高度的政治责任感和强烈的历史使命感推动医院高质量发展，立足医院实际，强化质量管理，加强人才培养和干部队伍建设，严守纪律规矩，做到风清气正，凝心聚力，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

院党委副书记、院长尉杰忠传达了省委常委、市委书记卢东亮在全市年轻干部座谈会上的讲话精神。

会议要求，全院中层干部要认真学习领会卢东亮书记讲话精神，不忘初心使命，坚定政治信念，严格政治纪律，以勇于担当、敢于拼搏的实干精神，应用“一线

工作法”摸透实情，切实解决好科室职工、患者和老百姓的实际问题。特别是在疫情防控和保障正常诊疗双线作战的情况下，坚守住医院的安全底线。

卢东亮书记的讲话精神激励了该院中层干部干事创业的信心和决心，大家纷纷表示，实现“奋斗两个五年、跨入第一方阵”目标，迫切需要一批能扛重活、能打硬仗，在关键时刻豁得出去、冲得上去的年轻干部。大同在打造省域副中心城市、实现全方位高质量发展的征程中，医疗行业也要跨入第一方阵。市四医院作为我市唯一的传染病专科医院，要对标省内外三级传染病医院，坚持以患者为中心，以医疗质量为导向，以医院效能建设为动力，抓好医疗服务能力建设，加强高素质医护人才培养，坚持科教兴医，紧抓学科建设、项目牵引，搭建高精尖的创新平台，主动融入全市全方位高质量发展的大局。

王瑞芳

大同轩草堂名医馆五医院店开业

2月22日，大同轩草堂名医馆五医院店隆重开业。开业活动当天，现场前来咨询、体检和购买的市民络绎不绝。与总店一样，古香古色的装修格调、宽敞明亮的购物环境、琳琅满目的药材陈列，让市民眼前一亮。

“轩草堂是大同中医药行业有名的店铺，药材地道、货品全、品质好、值得信赖。”市民张女士拿起一盒阿胶，边看边称赞。

据了解，大同轩草堂名医馆从2017开设第一家门店始，发展至今已有5年的时间，业务涵盖中成药、中药饮片、中医诊断、理疗、康养、保健等服务项目于一体。本着打造名医、名药、名馆的经营理念，品牌形象早已深入人心。为了保证原料及药材品质，大同轩草堂名医馆坚持地道、纯正、上乘的选药标准，与全国60多家中医药知名厂商保持合作。同时聘大同市部分中医

名家定期坐堂应诊，不仅为市民“医、养、防、学”的中医医疗和教学服务提供了便利，也极大地提升了和带动了轩草堂诊疗团队业务技能建设。

在服务细节推广上，大同轩草堂名医馆摆脱了一家独大的潜思维，致力于改善和拓展便民的细小服务，如开通医保服务、代客煎药切片、开展义诊服务、预约服务、一站式服务等。

中医药凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及实践经验，多年来，大同轩草堂名医馆以传承和弘扬中医文化为己任，以百姓为中心，以优质的诊疗服务为根本致力于中医药行业，让更多人了解中医药、体验中医药、受益中医药，为广大市民提供全方位的一站式中医诊疗健康解决方案，为大同百姓健康保驾护航。

王瑞芳



如何应对孩子对手机的依赖

现在的孩子对手机的依赖越来越严重，如何应对孩子对手机的依赖呢？

根据孩子发展特征 制定手机使用规则

对于2岁以下孩子，应该避免让他们接触手机等电子产品。

对于学龄前和上小学的孩子，应该限制他们在手机上的娱乐时间在每天1到2小时之内。同时，家长需要及时监督尚未形成自律能力的孩子。

对于初中以后的青少年，应该结合实际需要，和孩子共同制定娱乐时长。处于青春期的青少年对自由存在强烈的渴望，并对来自家长和学校的限制具有很强的心理抗拒。所以家长一方面要对孩子的网络时间保持警惕，另一方面避免激起孩子的逆反心理。

如果父母对手机使用监控力度过大，甚至可能起到反作用，使得青少年的手机使用行为会增加，最终导致手机依赖的形成。父母应该与孩子进行协商，避免激起青少年的逆反心理。

父母减少手机使用 成为孩子学习榜样

社会认知理论的观点认为，儿童会通过观察周围其他人的行为进行社会学习，并且尤其倾向于观察和模仿父母的行为。因此，如果在日常生活中，父母在与孩子的交流过程中常常低头看自己的手机，会使儿童产生“玩手机是正常行为”的观点。这不仅会

影响孩子自我控制手机使用的态度，还会加剧孩子的手机依赖问题。因此，家长要想达到有效的教育效果，就应该控制自己的手机使用行为。

建立良好亲子关系 成为孩子倾诉对象

经常时不时拿手机出来看一下，担心错过了什么重要的信息的这种现象被称之为错失恐惧。在研究中发现，手机依赖越严重的孩子，错失恐惧的程度越高。这些孩子相比父母，更愿意与手机建立联结。而手机使用时间少的孩子，不存在错失恐惧，与父母的沟通也更加频繁。

增加室外活动 取代手机使用时间

增加室外活动，使孩子达到每日应有的运动量。长时间看屏幕也会增加肥胖、心血管疾病、儿童睡眠和注意力下降的风险。因此，家长有必要采用户外活动时间取代孩子的手机使用时间。

目前的研究发现，拥有更多现实社会交往活动、体育活动的青少年，使用手机的频率和时间更低。这提示家长们支持孩子结交现实中的朋友，鼓励孩子与朋友进行户外活动，将有效减少孩子手机使用时间，并促进身体的健康发展。市六医院

大同市第六人民医院
**精神心理
卫生知识宣传**

“猝死”这个词大家都很陌生，尤其近年来，关于中青年人猝死的消息屡见报道，已引起社会的广泛关注。医学上认为在6小时内之不明原因的突然死亡都属于猝死。猝死的原因有很多，冠心病、脑出血、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死，但心源性猝死占比最大。

大同瑞慈医院住院部主任贾志强说，猝死虽然看似突然，实则不然。心梗发作前都是有先兆的。在日常生活巾，我们完全可以根据自己的情况多加注意，预防猝死。

患者说：只是想调调血糖，没想到检查出这么大的问题

49岁的袁女士患有高血压和糖尿