



缓解筋膜粘连可用热敷

本报记者 王瑞芳



科学按摩不会导致筋膜粘连

筋膜是裹在肌肉外边的一层非常坚韧的组织，大同新建康医院骨科主任李先云介绍，筋膜就像是给肌肉“穿”的一层衣服，对关节、肌肉等运动组织有约束和保护作用。

李先云表示，很多原因都会导致筋膜粘连，总体上可以分为两种。一种是急性损伤，比如物体的碰撞、车祸中汽车的碰撞等。外界的力量对筋膜产生冲击后，筋膜为了修复创伤就会产生炎症反应，这种炎症反应就会导致筋膜粘连。换句话说，筋膜粘连也是人体自我修复的一种机制。另一种则是不良姿势导致日积月累的慢性损伤，比如经常久坐或者经常低头玩手机、玩电脑等。慢性的损伤会导致在筋膜处产生慢性的炎症反应，从而出现筋膜粘连。

“其实不用过于担心由于按摩导致筋膜粘连。专业的按摩师受过相应的训练，他们的力度、时间等都会控制得非常好，而且会根据每个病人对按摩的耐受程度，进行适当的调整。只要选择正规的按摩场所即可。”李先云说。

出现筋膜粘连可用热敷缓解

如何判断自己出现了筋膜粘连？

李先云表示，筋膜粘连的症状以疼痛为主，如果感到某个部位疼痛，最好回忆一下在疼痛之前有没有受过这种创伤或者有没有长时间的不良姿势，如果有这些行为，很有可能是出现了筋膜粘连。若怀疑自己出现筋膜粘连，建议及时就医。

由于筋膜粘连是炎症反应导致的，因此想要缓解筋膜粘连，首先就要减轻炎症反应，最简单的方式就是热敷。通过热敷可以促进局部的血液循环，带走炎症介质。热敷的方法有很多，可以用热水袋、热毛巾，也可以使用光学的设备，比如红外线烤灯。除了热敷，针灸、拔火罐等中医疗法对缓解筋膜粘连也是行之有效的。除了被动治疗外，主动的康复动作也很重要，可以在医生的指导下进行运动锻炼。

预防筋膜粘连久久坐

日常生活中，我们很难避免一些意外碰撞的发生，但我们可以预防慢性损伤导致的筋膜粘连。李先云告诉记者，日常生活中，慢性损伤最容易出现在颈椎及腰部。颈椎如果出现筋膜粘连，主要表现为颈部肌肉僵硬等，而腰部出现筋膜粘连则表现为腰背疼痛、腰背使不上劲儿等。

想要避免慢性损伤导致的筋膜粘连，首先要杜绝久坐、经常低头玩手机等不良姿势，此外，多让筋膜活动，促进血液循环，增强筋膜的力量。



高血压患者也应控糖

众所周知，对高血压患者而言，食用含盐量较高的食物是需要严格控制的。所以，不少高血压患者认为自己血糖不高，不需要控制甜食，其实不是这样的。

大同新建康医院内科副主任医师孟晓红表示，食物中的盐会影响血压的稳定，而过量的果糖摄入，也会使心跳加快，血管收缩，再加上体内的水和钠排泄减少，增加了血管里的容量，血压就可能升高。而且太多的糖分进入体内，难以被彻底消化吸收，这些不必要的糖分，就很有可能转换为甘油三酯，导致血压升高。

甘油三酯和高血压没有直接的关系，但是如果体内甘油三酯长期升高，血液黏稠度就会增高，长期如此会进一步导致血液中的物质沉积在血管壁上，

从而出现动脉硬化，间接引起血压升高。

甘油三酯的来源通常分为外源性和内源性。如果食用过多含糖量高的食物，超出人体需要的额外的糖除了会转化为热量储存起来，还会转化为甘油三酯。因此，高血压患者不能吃过多糖量高的食物是有一定道理的。

高血压患者需要控制体内的甘油三酯，孟晓红建议首先要弄清楚甘油三酯升高的原因。如果甘油三酯的升高与饮食有关，就从控制饮食入手。一般情况下，日常饮食注意低脂、少糖、少碳水化合物等，就可以有效控制甘油三酯。但是如果甘油三酯与机体的代谢因素有关，这些患者就需要通过服用药物控制甘油三酯水平。（王芳）

妇科病久治不愈 不要忘记做胃肠镜检查

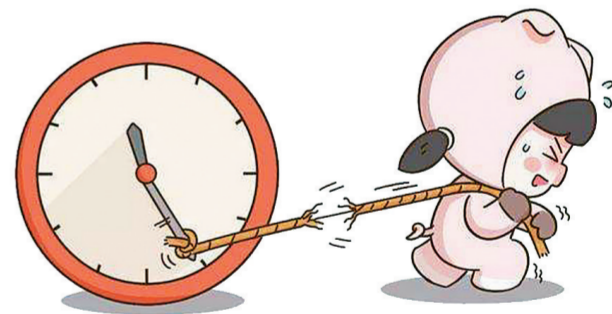
29岁的徐女士一年前被诊断患上了盆腔炎，还发现卵巢上有小肿块。她在当地医院断断续续治疗了一年，病情也没见好转，又辗转多家医院进一步检查，最后竟然被确诊为胃癌晚期。

此时，癌细胞已发生广泛远处转移，徐女士很快连下床走路都无法自理。

市二医院肿瘤放疗一科主任周文伟介绍，胃癌症状极其隐匿，有些疾病信号提示为胃“很好”，只是有点“妇科病”。当胃自身的癌灶处于早期时，首先会转移到卵巢，引起小腹疼痛不适、不规则阴道流血等常见妇科疾病的症状，相反胃部却没出现任何的不适或者只出现一些轻微消化不良的症状。胃癌卵巢转移的确切机制尚不明确，主要可能有种植转移、经淋巴转移、血行转移。目前胃癌卵巢转移的发生率文献报道不一，为0.3%~6.7%。临床上甚至有妇科医生给患者做了卵巢囊肿切除手术，“追根溯源”发现原发灶竟然是胃癌。

在此，周文伟提醒，当出现妇科病久治不愈或发现卵巢肿瘤，一定不要做胃镜检查一下排除消化道肿瘤，因为女性胃癌容易发生卵巢转移。（王瑞芳）

今天你拖延了吗？



三招治愈拖延症

在忙碌的现代社会，有种几乎人人都会患的病，它发作的时候人们只想世界静止，忘记所有的催促和任务，这种“病”就是拖延症。

拖延症的“持续发作”将会是一种恶性循环，越拖延就越焦虑，从而影响正常的学习和生活。

如何治愈“拖延症”也就变得愈加重要了。我们在此从实际操作的角度，简单地列举几个应对拖延症的方法，供大家参考。

一、确立目标，分化任务 人是有自觉能动性的，因此明确的目标和最后期限可以激励个体不断行动。

但是对拖延者而言，当任务本身就是目标，就会缺乏有效的机制约束其拖延行为。

因此需要加强时间管理，分化任务，将一项任务分成若干小任务，从而使任务看上去更简单、更直接、更具有可行性。

二、转变认知观念，建立积极情绪 拖延者往往沉迷于拖延所带来的短暂欢乐，或在最后期限完成任务所带来的刺激。转变认知观念首先应该让拖延者意识到拖延的危害和沉重代价。

1. 拖延的整个过程中都伴随着焦虑，而这个焦虑会随着最后期限的到来而逐渐增加。

2. 任务未完成同样会引起

烦躁、焦虑、自责、负罪感等不良情绪。

3. 不利于别人对于自身长远发展的评价和行为。

拖延者更应理性分析拖延导致的利弊，建立忍耐力，注重长远发展，明白及时完成任务的重要性，积极树立成功的信念，建立完成任务的内部驱动力，追求成功。

三、即刻行动，摆脱拖延 应对拖延症，即刻行动是最好的方案，良好的开始是成功的一半。

当开始行动后，出现拖延的思想时，可以使用思维阻断法：对自己的拖延思维说“停止”。

并用“即刻行动”的思想去抑制“拖延思维”，同时回想上一步骤中，拖延的危害与代价。

在一个高举“效率”的时代，每天比别人落后一点，长期下来就是很客观的差距了。

“治愈”拖延症就像一场拉锯战，你是在与自己的畏惧、犹豫、焦虑、逃避做斗争。

只有克服内心所有的负面情绪才能把自己调整到最好的备战状态，才能把控自己的时间，最终把控人生。（市六医院）



市五医院普外科诊疗技术又上新台阶

腹腔镜微创手术，老百姓已经熟知，如胆囊切除、阑尾切除等手术，但是腹腔镜下十二指肠切除术，在普通外科手术领域中是难度大、涉及脏器多、病情复杂、手术时间长的手术，只有在省级三甲医院才能开展这种先进的医疗技术。近日，大同市第五人民医院普外科一病区在薛文龙主任的带领下独立完成首例腹腔镜下十二指肠切除术。

薛文龙是大同市普外科学科带头人，现任大同市第五人民医院普外科主任。擅长胃肠外科、腹腔镜手术、达芬奇机器人手术。

术前，在薛文龙的主持下，全科医师及护士进行了认真讨论，研究具体手术方案，将术中、术后可能出现的紧急情况及并发症做好了充分预案，权衡利弊，为患者制定了详细

的治疗方案，从用药、术前辅助检查、患者各项指标进行评估，经过反复论证，在和家属、麻醉科沟通后，最终决定施行微创手术。此项目手术方式为十二指肠切除术，这是普外科最大、最复杂的手术，手术需切除多个脏器（胆道、胆囊、部分胃、十二指肠全段、部分空肠、胰头），进行多处吻合（胃肠吻合、胆肠吻合、胰肠吻合），可以说手术创伤特别大。

据悉，该患者于日前进行了腹腔镜下十二指肠切除术。在3个小时的手术过程中，薛文龙主任及其团队沉着应对，密切配合，精准操作，手术过程顺利，目前患者病情稳定。

该手术的成功实施，实现了市五医院在胆道、胰腺疾病治疗方面的新突破，标志着该院普外科诊疗技

术又迈上新台阶，在同级医院中处于领先水平。普外科分有6个亚专业：肝胆胰专科；胃肠专科；甲状腺、乳腺专科；血管外科；肛肠专科；疝与腹壁外科。目前，大同市五医院普外科设置床位200张，分5个病区。医师60名，其中主任医师11名，副主任医师10名；其中硕士研究生学历9名。每年收治各类病人约9000人次，开展手术超过7000例次。

大同市第五人民医院普外科是大同地区山西省省级临床重点专科。经过几代外科人近50年的发展努力，如今，普外科技术雄厚、设备先进、服务规范、人才结构合理，成为门诊、病房、手术、教学和科研齐全的完整体系，主持承担多项省市级科研课题和学术会议。该科室被医院确立为重点打造的品牌科室。（王瑞芳）

糖尿病防治要科学

——访大同现代医院内分泌科主任贾凤岐

本报记者 王芳



“糖尿病患者能吃西瓜吗？”“我不吃主食光吃菜，血糖是不是好控制？”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。

“糖友”不吃主食光吃菜行吗？

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。每日应吃四大类食品：谷薯类、菜果类、肉蛋奶豆类、油脂类。做到主食粗细粮搭配，副食荤素食搭配，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、眼底出血而住进了医院。

“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，和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，出生低体重儿。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。每日多在户外散步活动，有利降血糖和钙的吸收，同时还要密切观察体重的变化。