



# 一按一个坑，下肢水肿须早诊断



日常生活中，“双腿一按一个坑”这种下肢水肿的情况颇为常见，但有人并不在意，认为自己能吃能睡、不痛不痒的，腿肿了并不算什么。其实，水肿并没有那么简单，它背后隐藏的原因有很多，如不及早诊治，可能会出现大问题。当发现水肿后，首先要确认下肢水肿是单侧还是两侧对称性水肿。如果

是单侧水肿，要注意是否有下肢静脉曲张形成，建议做下肢静脉彩超进行排查；如果有血栓形成，就需要进一步治疗。如果是两侧对称性水肿，就要考虑是不是存在肾病、心衰、肝病、内分泌疾病等。

**肾性水肿。**肾病是“哑巴病”，因为肾脏内没有神经，所以患肾病后不疼不

痒，没有症状，很多患者都是体检发现尿蛋白等问题才发现了肾病。部分尿蛋白比较高的患者存在水肿，一般出现在双下肢、眼睑、颜面部。肾病患者的下肢水肿为对称性，按压后可出现凹陷，活动后加重，卧床休息后缓解，严重的患者可出现腰部及后背水肿。出现上述症状后，建议尽快完善尿常规、肝肾功能检查，评估是否存在蛋白尿、低蛋白血症及肾功能异常，同时需注意尿量有无明显减少或增多。如果检查结果异常或有明显的尿量减少，需进一步系统检查治疗以积极控制病情，否则，随着疾病的发展，有出现肾功能衰竭、尿毒症的风险。

**心源性水肿。**心脏病导致的水肿通常会伴有活动耐力下降、夜间平卧气短，甚至出现尿量减少。出现这些情况，建议及时到医院诊治，进一步完善检查评估心衰情况，积极治疗控制病情。

**肝源性水肿。**肝硬化、肝脏肿瘤等严重肝病会造成门脉高压和低蛋白血症，从而出现水肿。肝源性水肿通常从腹部开始，先出现腹水，再有其他地方的水肿，如双下肢水肿，表现为对称性

凹陷性水肿。患者通常还会存在肝病面容，表现为面色黧黑发黄、没有光泽。可通过辅助检查肝功能、肝脏彩超明确病情。

**内分泌源性水肿。**部分内分泌疾病如甲状腺功能减退也会引起双下肢水肿，这种水肿称为黏液性水肿。与上述几种疾病引起的水肿表现不同，黏液性水肿无法按出坑来。通常这类患者同时伴有疲乏、怕冷、反应迟钝等临床表现，化验甲状腺功能可能存在明显异常。

**肺源性水肿。**肺源性水肿最主要的表现为颈静脉怒张，还可能伴随呼吸的问题，通常是由肺病引起右心功能不全造成的水肿。

除了上述疾病外，一些药物如钙离子拮抗剂（左旋氨氯地平片等降压药）也可引起水肿；进食较差、长期营养不良的患者也可能出现水肿，此外还有一些特发性水肿。

总之，水肿原因多种多样，找出水肿的病因是关键。当出现双下肢水肿、眼睑浮肿等表现时，一定要及时就医，早诊断、早治疗。

据《大河健康报》

## 儿童不吃早饭的三大危害

早饭所提供的能量和营养素不仅能够满足体格发育的需要，也是维持大脑认知能力的需要。大同新和医院内科张富明大夫提醒，儿童长期不吃早饭，容易导致能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等营养素不足，而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。

的能量物质，从而损害认知能力和学习能力，降低学习成绩。

### 2、不吃早饭增加肥胖风险

不吃早饭还会导致午饭前饥饿感增强，容易在午饭时吃更多的食物，摄入更高的能量，导致肥胖风险增加。

### 3、不吃早饭降低儿童疾病抵抗力

经常不吃早饭，还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出，减弱消化系统的功能。另外，不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。（武珍珍）



## 健康吃红薯要注意这四点

红薯的营养价值很高，但平时吃红薯要注意这四点：

### 1、吃红薯不超主食的1/3

大同新和医院内科张富明大夫表示，如果一次吃红薯较多时，会出现胃痛、胃胀、泛酸等肠胃不适症状，可见，烤红薯固然美味，可敞开了吃却是遭了罪。所以，我们不应该让烤红薯完全充当主食，最好的做法是把它放在主食和菜之间的位置，即部分代替主食，最好不要超过主食的1/3。

### 2、吃红薯搭配其他食物

吃红薯时另外搭配食用其它各类食物如蔬果、肉蛋奶和少量的主食，同时注意补充水分，这样才可以将营养价值最大化。

### 3、做成红薯米饭吃

一些年老体弱的老人还可以蒸红薯米饭，将红薯去皮切成1厘米小块，大米与红薯的量按约3:1的比例准备，并加入适量的水，搅拌均匀，放入电饭锅，就可做成味甜米香的红薯米饭，经常食用可以健脾补气、强肾通便。

### 4、胃酸多的人不宜多吃

红薯虽好，但也不能多吃。本身脾胃不好的人，不宜生吃红薯。胃酸多者不宜多吃，多吃会令人反酸，甚至引发腹胀、腹痛等。另外，有黑斑的红薯也不宜食用。（武珍珍）

## 市五医院完成额叶巨大脑转移瘤切除手术



近日，大同市第五人民医院神经外科成功完成一例额叶巨大脑转移瘤切除手术，为该院技术壁垒又一突破。

近年来，为全面推进省级区域医疗中心建设工作，切实促进疑难重症诊断与治疗、临床研究、人才培养、技术转化和运营管理提升，大同市第五人民医院引进神经外科优秀专家马久红博士担任神经外科主任。入职以来，马久红积极参加科室晨会交班、危重疑难患者查房、组织科内学习、疑难病例讨论及业务学习等。马久红通过

“面对面”与患者进行交流，为患者制定精准的个性化治疗方案，用其精湛的专业技术和丰富的临床经验，让很多患者转危为安。

此次手术的患者为女性，51岁，乳腺癌术后三年，因左侧肢体无力来诊。头颅核磁共振示右额叶脑肿瘤，占位明显，脑室受压，中线移位。影像学提示大脑镰下疝表现。考虑到肿瘤较大且处于重要位置，手术风险较大，既要做到肿瘤完整切除，又要确保神经功能区损伤最小，极其考验手术医师的

技术与能力。于是马久红主任带领全科积极开展术前讨论，研究诊断治疗，制定精准个性化方案，为患者施行了右额叶转移瘤切除术。手术持续7小时，术后患者病情稳定，左侧肢体肌力较前好转。复查头颅CT，肿瘤全切，手术效果良好。

入院时患者生活无法自理，行走不便，乘坐轮椅，而术后可以行走，有效改善了生活质量，患者及家属十分感激。

（市五医院）

## 老年人要重视冠心病的防治

——访大同五洲心血管病医院门诊部主任医师马建平

本报记者 孙晓娟

老年人是冠心病高发人群，随着人口老龄化加剧，老年冠心病已成为我国严重威胁老年人健康的病症之一。面对冠心病，老年人需要更加重视自身健康状况，发现问题及时治疗。

冠心病是目前全球第一位死亡原因，发病率高，危害严重。随着老龄化进程的加剧，中国冠心病的发病和死亡人数也在持续增加；冠心病成为影响我国人民群众健康的主要慢性疾病之一，也是老年人常见慢病，是危害老年人生命健康的主要疾病之一。有关老年冠心病如何治疗的相关问题，记者采访了大同五洲心血管病医院门诊部马建平主任医师。

马建平介绍，冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉粥样硬化使管腔狭窄或闭塞导致心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病。而老年冠心病具有患病率高、预后差、症状不典型、容易漏诊或误诊，易出现并发症，治疗过程复杂，死亡率高的特点。治疗上，老年冠心病的治疗原则上与年轻人基本是一样的，有药物治疗、经皮冠状动脉介入治疗及冠状动脉旁路移植术等方法。

**药物治疗**  
溶栓治疗是冠心病急性心肌梗死的有效治疗方法，具有快速、简便的优点，但老年患者溶栓法出血风险大大高于年轻患者，马建平介绍，对于75岁以上老年患者，原则上不推荐进行溶栓治疗。

目前用于缓解症状的药物主要有β受体阻滞剂、硝酸酯类、钙离子拮抗剂、哌嗪类衍生物、伊伐布雷定以及尼可地尔，这些药物的主要作用是减少患者心肌缺血，减少心绞痛的发生，一般要与改善预后的药物联用。

他补充，改善预后的药物包括：β受体阻滞剂、抗血小板类药物、调脂类药物、抗凝类药物以及血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和血管紧张素II受体拮抗剂（ARB），此类药物可以改善患者的远期预后，降低心血管事件发生风险和死亡率。

### 经皮冠状动脉介入治疗

对于急性ST段抬高型心肌梗死的患者，应首选早期进行经皮冠状动脉介入治疗。但由于老年患者容易出现多支血管病变、钙化、解剖异常、慢性完全闭塞等情况，对于术者来说具有一定的挑战性。医生在术前会采用冠状动脉血流储备分数、血管内超声等检查，充分评估收益与风险，以手术解决“罪犯血管”为目的。

对于不稳定型心绞痛及急性非ST段抬高型心肌梗死患者，医生会充分评估患者病情并进行危险分层后决定治疗策略，并根据患者或家属意愿、身体状况、合并症等决定手术的时机。

经皮冠状动脉介入治疗术后常规给予双联抗血小板（DAPT）治疗，但由于老年人出血风险较高，必要时需要缩

短DAPT的治疗时间，医生会根据选择置入的支架不同，DAPT的治疗时间也有所不同。对于DAPT疗法无禁忌证的患者，可以选择置入新一代药物洗脱支架，此时给予DAPT至少1年。

### 冠状动脉旁路移植术

冠状动脉旁路移植术是稳定性冠心病和非ST段抬高急性冠脉综合征（NSTEACS）患者血运重建的有效治疗措施，在针对复杂的冠状动脉病变患者时有很好的疗效。在患者有糖尿病、左心室射血分数（LVEF）<40%、DAPT禁忌证、支架内复发的弥漫性再狭窄、可能导致PCI不完全血运重建的解剖和技术因素以及存在同期心脏手术的需要时，推荐采用冠状动脉旁路移植术作为血运重建策略。



## 长期服用精神科药物须忌口

随着生活水平的提高，人们的饮食越来越多样化，大家对自己饮食健康的关注度也有所提高。精神科的患者及家属也越来越关注日常饮食与所服药物是否有冲突。下面就来讲讲服用精神科药物的一些忌口。

### 酒

酒中影响药效的主要成分是乙醇，就是我们俗称的酒精。

1.当大量酒精存在人体内时，会减慢药物在我们体内的代谢而导致药物浓度变高，严重的情况下甚至会导致药物中毒。另外酒精自身还有中枢抑制作用，与药物的镇静、呼吸抑制等副作用效果叠加，可能会导致严重后果。

2.小剂量酒精在人体内会通过加速药物代谢而导致药物在体内的浓度变低，降低药物疗效。

### 烟

烟影响药效的主要成分是多环芳烃类物质，它存在于香烟的烟雾中。

吸烟会降低某些精神科药物在人体内的浓度，从而降低药效。如奥氮平、氯氮平、度洛西汀在人体内的药物浓度受吸烟的影响可能会降低到原来的一半。

众所周知，吸烟损害身体健康。所以不管是为了保持健康还是为了治愈疾病，建议及早戒烟。

### 含咖啡因的饮料

生活中常见含咖啡因的饮料有咖啡、可乐、红牛、茶、奶茶等。

咖啡因是一种精神活性物质，会引起兴奋，所以它对于原本患有精神疾病会产生影响。可

能加重精神性症状、引起躁狂、加重焦虑、引起失眠等。

而咖啡因对药物产生的影响有两种情况：一种是抑制药物代谢导致药物在体内的浓度升高，比如氯氮平就受其影响较为明显；另一种是因为促进药物排泄或者与药物在体内产生竞争导致药物疗效减弱，比如碳酸锂、劳拉西泮等药物。

### 食盐

食盐仅对一种药物——碳酸锂有较大影响。

碳酸锂是一种疗效确切的经典好药，但是它有一个缺点就是治疗浓度范围比较窄，通俗点解释就是如果把药比作通往健康的桥梁，别的药是长江大桥，而碳酸锂就是架独木桥。为了让您在通往健康的同时“不掉下桥”，就需要定期查血锂浓度，保证疗效与安全。

食盐中的钠会与锂在肾脏竞争排泄出人体，从而影响血锂浓度，二者是此消彼长的关系，特别是当钠少了的时候可能会引起中毒、发生危险。当然服用碳酸锂时也不必过于焦虑要如何吃盐，只要遵医嘱按时服药并定期查血锂浓度、不要突然吃得过咸或过淡（特别是不要吃得过淡，尽量保持盐摄入量稳定）就行了。（市六医院）

