



# 大医“镜”成 现代医学的“千里眼”

——访大同守佳消化病医院数字消化内镜中心主任张义平

本报记者 杜一博

“您需要再等一段时间，张主任还有几位预约内镜检查的患者。”内镜预约窗口前工作人员告诉记者，按常理下午预约不多的门诊依然排起长队……

诊室等候区，挂满锦旗的墙上，一幅书法竖挂其中，上书：“精心的准备、精准的操作……”在下班前，我们终于等到了忙碌一天的张主任。张义平现任大同守佳消化病医院数字消化内镜中心主任，中国非公立医疗机构协会胆石病专业委员会第一届委员会委员，山西省医院协会内镜管理分会第一届委员，大同市消化内镜学会第一、二届秘书长。

记者：为什么说消化内镜是现代医学的“千里眼”？

张义平：消化内镜技术是一种通过内窥镜进入人体消化道进行检查和治疗的医疗手段。它就像是我们医生的“眼睛”，能够深入人体内部，直观地观察消化道的病变情况。在医学中，消化内镜技术扮演着至关重要的角色，它不仅提高了消化道疾病的诊断准确率，还实现了许多原本需要外科手术的疾病的内镜下治疗，极大地减轻了患者的痛苦和恢复时间。

记者：听起来非常先进。那么，消化内镜技术具体是如何工作的呢？

张义平：消化内镜通常是一根细长的、柔软的管子，前端装有摄像头和光

源。在检查或治疗时，医生会将内镜通过患者的口腔或肛门送入消化道，通过摄像头拍摄的画面，医生可以在显示屏上清晰地看到消化道内部的情况。如果发现病变，医生还可以利用内镜附带的工具进行取样、切除或止血等操作。

记者：请您介绍一下消化内镜都有哪些种类？咱们医院的消化内镜技术水平怎样？

张义平：消化内镜检查被誉为消化疾病检查的“金标准”，消化内镜技术发展日新月异，包括：胃镜、结肠镜、小肠镜、超声内镜、无痛内镜、舒适胃镜、精查胃镜和胶囊内镜等。这么多种类的内镜分别针对不同的消化道疾病检查和治疗，在我们消化内镜中心都有相应配备和广泛使用。当然，好的设备还必须要有能够熟练操作和使用它们的医疗人员，消化病医院经过持续的学科建设，拥有来自北医三院、北京友谊医院、北大首钢医院、复旦大学附属中山医院、山西医科大学第一附属医院的多位国内知名消化内镜专家和我市各大公立三甲医院退休消化内镜专家担任学科带头人，2020年陈星医学博士工作站落户我中心，我们还是日本富士医疗规范化消化内镜中心、大同大学实践教学基地，在此基础上，医院2023年

通过山西省卫健委评审，成功晋升三级医院，发展迈上新台阶。

记者：消化内镜技术主要适用于哪些疾病呢？

张义平：消化内镜技术广泛应用于多种消化道疾病的诊断和治疗，包括但不限于胃炎、胃溃疡、食管癌、胃癌、结肠癌、胆道结石、胰腺炎等。特别是对于早期消化道肿瘤的诊断和治疗，消化内镜技术具有不可替代的作用。

记者：请您为大家举几个内镜检查的例子，让我们更直观的感受内镜检查的重要性。

张义平：好的，就像前一阶段我们就为一名18岁的年轻人做了无痛胃镜检查，胃壁上有一处黏膜发红且比周围稍凹陷，经过染色和放大观察，发现明显异型的血管和周边不一样的微表面结构，活检病理诊断明确为早期胃癌，像这样年轻的患者，通过早期确诊，积极治疗，可以取得很好的治疗效果。近期在一家单位团检中，职工刘女士在肠镜检查中发现多枚肠息肉，我们建议其直系亲属也进行检查，检查结果提示：刘女士的母亲和儿子的肠镜检查，也发现了数量不等的息肉，并进行了相应的肠镜手术，有效预防息肉的癌变可能，提示了肠息肉的遗传倾向和家族检查的重要性。

记者：内镜检查真的是非常重要。很多读者都想了解在消化内镜检查时需要注意些什么呢？

张义平：患者在接受消化内镜检查前，通常要按照医生的指示进行一定的准备工作，比如禁食、服用泻药清洁肠道等。在检查过程中，患者需要保持放松，配合医生的指令进行呼吸和体位调整。检查结束后，患者可能会感到一些不适，如喉咙疼痛、腹胀等，但这些症状通常很快就会消失。此外，医生还会根据患者的具体情况给予相应的饮食和休息建议。

记者：还想请您谈谈从事消化内镜工作以来的感受。

张义平：从事消化内镜工作以来，给我最大的感受就是，随着消化内镜检查、诊断、治疗水平和人们的健康意识不断提升，大家都认识到消化道癌症早期发现、积极治疗有着很高的治愈率，可以在很大程度上重获健康。“发现一例早癌，挽救一条生命、幸福一个家庭”已经成为全社会的共识，消化内镜检查功不可没。

记者：非常感谢您和大家分享了有关消化内镜方面的知识。

张义平：希望大家都能关注自身健康，及时发现并治疗消化道疾病。

## 市五医院获批首都医科大学

## 肺动脉高压临床诊疗与研究中心联盟单位



近日，大同市第五人民医院呼吸与危重症医学科成功获批首都医科大学肺动脉高压临床诊疗与研究中心联盟单位。

肺动脉高压是临床上常见的血流动力学和病理生理学异常，严重危害人们的身体健康水平。近年来逐渐受到医务工作者和社会的广泛关注。

市五医院呼吸与危重症医学科代表主任医师程瑾参加授牌仪式和肺动脉高压学术研讨会。首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科的亚专业建设十分完善，其中肺栓塞与

肺血管病亚专科依托于国家呼吸病学重点学科、北京市呼吸和肺循环重点实验室的研究平台，在我国肺血管病领域具有较重要的学术影响力，科室出台了《肺血栓栓塞症的诊断与治疗指南(草案)》，制订了肺血栓栓塞症影像学诊断的技术规范，完成了关于抗凝、溶栓及诊断、发病机理的系列研究，在国际权威杂志发表有较重要影响的研究论文，对我国肺循环疾病的防治做出了重要贡献，在国内均已处于较领先水平，在国际上也形成了一定的学术影响力。本专业组在肺血管病领域的相关

研究中，获2008年度国家科技进步二等奖，中华医学科技奖二等奖。

据悉，市五医院呼吸与危重症医学科将在亚专业建设、临床服务能力提升、科研教学开展、人才培养等多方面与首都医科大学附属北京朝阳医院开展合作和帮扶工作，在学科发展、跨区域合作方面积极融入京津冀，强化学科建设，不断提升学科综合竞争力，全面推动科室国家临床重点专科建设高质量发展，为广大患者提供更加高效优质的医疗健康服务。

(王瑞芳)

## 四类人易患肺癌

4年前，李先生在医院拍胸片时，右中叶隐约可见淡片状影。可惜的是，他并没有进一步检查。3年后，李先生被确诊为肺癌，并双肺多发转移。

全球死亡率排在前10位的癌症中，肺癌居于首位。对于晚期肺癌，尽管新型药物层出不穷，包括各种新型化疗药物及靶向药物，但总体预后欠佳，患者生存期较短。对于早期肺癌，预后较好，甚至能达到根治。因此，肺癌的筛查极其重要，尤其是高危人群的筛查。

大同新和医院呼吸科王改珍提醒，四类人群要小心“中招”肺癌：吸烟≥400支/年或曾经吸烟≥400支/年，戒烟时间<15年；有环境或高危职业暴露史，如石棉、铍、铀、钍等接触者；合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有

肺结核病史者；既往罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

胸部CT是早期肺癌重要的筛查工具之一。很多人体检选择做胸片，但胸片对肺癌筛查的意义不是很大。如果胸片发现明显结节，往往已经不是早期肺癌，最好做低剂量胸部CT。

早期起源于支气管的鳞癌，做高分辨率胸部CT有时也不能发现。支气管镜检查早期就能发现肿瘤，意义重大。

王改珍提醒，如果胸部CT检查发现了肺结节，不要过于担心，大多数结节是良性的，建议到正规医院就诊。对于一些高危肺结节，建议做气管镜检查明确诊断，然后再决定下一步治疗方案。

(武珍珍)

## 预防牙周炎 每天至少刷牙两次

牙周炎不仅会导致牙龈红肿、出血，严重时更会引发牙齿松动、脱落，最终可能让人失去宝贵的咀嚼功能，甚至影响全身健康。因此，了解并掌握牙周炎的预防方法至关重要。

牙周炎主要由牙菌斑中的细菌引起，这些细菌长期刺激牙周组织，导致炎症不断加重。轻度牙周炎可能仅表现为牙龈红肿、刷牙出血等轻微症状，但随着病情的发展，会出现牙槽骨吸收、牙龈退缩、牙根暴露等后果。重度牙周炎则会导致牙齿松动、移位甚至脱落，给患者带来极大的痛苦和不便。

此外，牙周炎还可能引发一系列全身性疾病。例如，牙周炎患者口腔内的细菌可能通过血液循环进入身体其他部位，引发心脏病、糖尿病等严重疾病。

保持口腔卫生是预防牙周炎的基础。每天至少刷牙两次，每次刷牙时间不少于两分钟，使用牙线

或牙间刷清洁牙齿之间的空隙。定期去牙科医院进行专业的口腔清洁，如洗牙等，以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石。

饮食对牙周炎的预防同样重要。应避免过多摄入含糖食物和碳酸饮料，因为这些食物容易滋生细菌并产生酸性物质，对牙齿造成损害。建议多吃富含纤维素的食品，如新鲜水果、蔬菜等，这些食物有助于清洁牙齿和牙周组织。

定期去牙科医院进行口腔检查是预防牙周炎的有效手段。通过检查可以及时发现并治疗潜在的口腔问题，避免其进一步恶化。建议儿童每半年检查一次口腔健康情况；成人每年至少检查一次，并考虑进行洗牙等口腔清洁项目。

牙周炎作为一种常见的口腔疾病，其危害不容忽视。参考上述方法，坚持护齿可以有效预防牙周炎的发生。

据《大河健康报》



## 女性更易患上抑郁症吗？

目前，女性无论是来源于职场竞争还是家庭职责方面的压力都很大。多数女性眼里，女性在现实生活中，会具有比男性更容易敏感、脆弱、情绪化、抗压能力差的主观感受。所以，女性更容易在心理卫生方面遭受意外。事实上，根据世界卫生组织(WHO)研究和调查结果表明，相比于男性，女性抑郁症的患病率更高。这并不是女性主动找来的错，而是由于生理因素、社会环境、心理因素等多方面原因综合造成的。

女性生理等因素容易导致心理脆弱

抑郁症往往是在人的心理本来就比较脆弱的时候，它来“雪上加霜”。比如，女性在特殊时期，如孕产期、更年期，包括经期，心理是很脆弱的，常常会无端郁闷、烦躁易怒，因此，在这些特殊时期，她们很容易遭受心理疾病的袭击。再比如，女性在怀孕期间，体内雌激素和黄体酮增长10倍之多，产后雌激素和孕激素又会急速下降，在激素水平如此不稳定的情况下，致使大脑功能紊乱，对外界的适应能力随之降低。此时，最容易引发心理疾患比如抑

郁症等找上门来。因此，女性在这些特殊时期，需要家人爱人给予更多的关爱。

抑郁了也别慌

如果频繁有抑郁、懒惰、睡眠差等问题出现，首先必须到专业医院就医。即便面对诸多不易，就算专业医生也确诊了，与其抱有“摆脱疾病”的失衡心理，不如勇敢面对，积极治疗，争取早日康复。只要坚持规范治疗，大多数抑郁症患者是会有很好的治疗效果的。要善于接纳自己，学着与抑郁共处，肯定自身价值，增强战胜疾病的信心。在工作之余，多培养生活爱好和兴趣，要积极参加体育锻炼，锻炼身体、增强体质。同时，家人、子女等亲属则应该给予患者一个宽容、和谐、有爱的家庭环境。慢慢地，抑郁这个情绪小怪兽会被拿捏地稳稳的，患者会重新恢复健康。

(市六医院)



## 预防中暑 用好中医四招

当下正值“秋老虎”天气，高温酷暑还时不时让人难以忍受，中暑也成了这一时段常见的健康问题。中暑不仅会让人感到极度不适，严重时还可能危及生命。作为中华民族的瑰宝之一，中医在应对中暑方面有着丰富的经验和独特的方法。



先兆中暑症状，应立即脱离高温环境，到阴凉通风处休息，并补充含盐分的清凉饮料。中医建议饮用淡盐水或绿茶，并辅以刮痧、拔罐等中医外治法，以疏通经络，促进散热。

若患者已出现高热、无汗、意识模糊等重症中暑表现，应立即拨打急救电话，并在等待救援的同时，采取初步急救措施。建议用冷水或冰块擦拭患者身体，尤其是大血管分布处，如颈部、腋下、腹股沟等，以迅速降低体温。同时，可按压人中、十宣等急救穴位，以醒神开窍。

对于中暑后身体虚弱、恢复较慢的患者，中医会根据其具体症状进行辨证施治，采用清热解暑、益气养阴等中药方剂进行治疗。如人参白虎汤可治疗中暑后身热汗多、口渴心烦、体倦少气等症；保元生脉汤则适用于恶寒发热、头重身痛、无汗口渴的阴暑患者。

中医有“上医治未病”的理念，强调预防胜于治疗。至于中暑的预防，中医建议采取以下策略：  
饮食调养 饮食宜清淡，多吃新鲜

蔬果，如西瓜、黄瓜、苦瓜等。这些食物富含水分和维生素，能清热解暑、生津止渴。同时，可以适当饮用绿豆汤、酸梅汤等解暑饮品，也有助于预防中暑。此外，要避免吃过量辛辣、油腻之品，以免助热生火。

起居有常 保持室内通风，使用空调或风扇调节室温，但应避免长时间处于低温环境，以免温差过大引起身体不适。合理安排户外活动时间，尽量避免在烈日下长时间工作或运动，可选择清晨或傍晚时分进行。

精神调适 保持心情舒畅，避免情绪过于激动或紧张。俗话说“心静自然凉”，良好的心态有助于降低身体对高温的敏感度。

中医养生法 如打太极拳、八段锦等，这些运动能够调和气血，增强体质，提高身体对高温的适应能力。此外，中医还推荐通过按摩穴位(如合谷、内关、曲池等)来清热解暑，促进血液循环。  
据《大河健康报》