



分享前沿技术 破解不“便”困扰

——大同守佳消化病医院当选全国便秘专科联盟理事单位

近日，大同守佳消化病医院参加第十届中国便秘高峰论坛、中国整合医学便秘大会，并在先期召开的全国便秘专科联盟理事会上当选全国便秘专科联盟理事单位，标志着该院便秘专业诊疗水平获得业内高度认可。

8月31日召开的便秘大会，来自国内外肛肠专业约1000余名领军专家、教授、学者、医师代表及300余家全国便秘专科联盟成员齐聚成都，从整合医学、内科、外科、中医、护理、精神心理学科、影像学科、病理学科等多方面探讨便秘的病因病理、诊疗规范，并对国内外最新研究进展和热点话题进行了讨论。

在大会同期举办的“2024全国便秘领军人才特训班”上，该院杨晨光、元银花两位主任以优秀的学习成果和考核成绩，荣获由全国便秘联盟和中华便秘医学会联合颁发的“全国便秘领军人才”证书。

全国便秘专科联盟是由成都肛肠专科医院牵头，联合全国300余家优秀医疗单位，按照“区域协同、整合资源、优势互补、共谋发展”的原则而建立的一个中西医结合特色明显、整合医学优势突出、临床疗效显著、传承创新能力强、发挥示范引领作用的便秘专科平台。

大同守佳消化病医院便秘科是医院重点科室之一，在较早开展便秘肛肠专业治疗，对功能性疾病和器质性疾病引起的结肠传输延缓、排便障碍性便秘、混合型便秘和正常传输

型便秘等各类便秘的诊断治疗，拥有包括粪便传输造影、肛门镜、结肠镜、盆底肌电图、生物反馈治疗仪等专业设备。开展的结肠传输试验、排粪造影、钡灌肠结肠造影检查、盆底肌电图检查、肛管压力测定等检查手段，能够对便秘病因进行精准分析和诊断。综合运用饮食、药物疗法、生物反馈疗法、硬化剂注射疗法、吻合器直结肠切除术、腹腔镜下直肠悬吊术、结肠切除术或结肠次全切除术，以及中医针灸、按摩、心理疏导等方法对患者进行个体化、专业性的治疗，年治疗便秘患者超万例。

便秘是一种全球性的常见病、多发病、疑难病，严重危害着人类的生命健康，也消耗了大量的社会经济成本。其发病率随年龄而增高，我国成人慢性便秘的发病率为10%，在60岁及以上人群中达22%，84岁及以上老年人中高达37.3%，在社区养老机构及需长期照护的老年人中甚至高达80%。

大量医学实践已证明因便秘导致排泄物长期滞留肠道，其毒素被人体大量吸收，容易诱发抑郁、焦虑、烦躁等多种情绪障碍以及睡眠障碍，并

可继发多种疾病，如结肠癌、直肠癌、混合痔、肛周脓肿、肛瘘、缺血性结肠炎等，此外，便秘还是心脑血管疾病急性发作出现危险的常见诱因，若不规范地治疗，还会出现结肠黑变病、肠梗阻等，严重便秘的患者甚至发展至抑郁症、焦虑症、精神分裂症、双相情感障碍等精神疾病以及帕金森综合征，导致自残、自虐、自杀等严重后果，影响家庭和社会的和谐稳定，专业治疗和预防尤为重要。

此次全国便秘医学大会，大同守佳消化病医院便秘专家近距离与我国便秘医学大家曹吉勤教授、樊代明院士、朱依淳院士等来自国内外便秘医学大家和医界同道沟通、学习、交流、分享前沿的便秘治疗理念和技术，接下来，医院将进一步提高便秘的临床诊治水平，积极贯彻联盟理念，借助专科联盟平台共享慢性便秘的预防与治疗的最新研究成果，发挥守佳消化病医院专业诊疗优势，不断提升我市便秘医学治疗水平，为饱受便秘困扰的患者带来了更多的治疗选择和希望，助力健康大同建设再上新台阶。

(杜一博)



脑卒中能预防吗

脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。相比治疗，卒中的预防尤为重要。大同新和医院综合内科张富明大夫在此为您科普脑卒中的相关知识，助您了解卒中，远离卒中。

脑卒中，俗称“中风”，又被称作“脑梗塞”，主要分为血管堵塞导致的脑梗死和血管破裂导致的脑出血。无论哪种类型的卒中，都是急症，可能导致严重的功能障碍甚至危及生命。

脑卒中不但可以预防，而且重在预防。脑卒中的预防需要重点做到以下几点：

远离“三高”：高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)是脑卒中最重要的危险因素。收缩压每升高10mmHg，脑血管病的发病风险就会增加30%。糖尿病和高胆固醇血症同样可增加脑梗死及脑出血的风险。40岁以上男性和绝经后女性应每年检查血压、血脂、血糖，及早发现“三高”。养成健康的生活方式，防治“三高”是第一步，应贯穿每个人的一生。早期或轻度“三高”患者，可首先改变生活方式，戒烟、控制饮食、增加活动、减轻体重，效果仍不佳者，应采用长期药物治疗。

戒烟戒酒：吸烟可使缺血性卒中的风险增加90%，被动吸烟同样会增加脑卒中风险。此外，过量饮酒也会使脑卒中风险大大增加。因此吸烟者应戒烟，不吸烟者也应避免被动吸烟。至于饮酒，目前尚无充分证据表明少量饮酒可以预防脑血管病，而2018年9月《柳叶刀》杂志发布的一项研究结果显示：最安全的饮酒量是零！

减重多动：研究表明，身体质量指数(BMI)每增加一个单位，缺血性卒中风险会增加6%，肥胖(特别是腹型肥胖)更是脑血管病发病的强烈预测因子。健康成人每周应至少有3~4次、每次至少持续40分钟的中等或以上强度的有氧运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。对于日常工作以静坐为主的人群，建议每坐1小时就进行2~3分钟的身体活动。控制饮食，规律就餐，饮食摄入量不超标，做到少盐(每天不超过5g)、多吃鱼、蔬菜、水果，增加食用全谷、豆类、薯类和低脂奶制品的摄入，丰富膳食种类，减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入。

遵医嘱：卒中中低危人群优先通过调整生活方式来降低卒中风险，不要盲目服用药物。对于高危人群或已经发生过脑卒中的患者，预防性用药务必要遵医嘱，不要擅自增加或减少药量。

除了遵医嘱规律用药外，手术和介入操作也是预防脑卒中的重要方法。例如，颈动脉内膜剥脱术(CEA)、支架手术可以用来治疗颈动脉狭窄，从而减少无症状性颈动脉狭窄患者的脑卒中风险；对于存在颅内巨大动脉瘤的患者，可以通过介入操作或开颅手术的方式处理动脉瘤，从而预防蛛网膜下腔出血发生。需要注意的是，每一种手术和操作都有各自的适应证和禁忌证，需要医生根据患者的综合情况来评估其是否符合手术指征，并不是每一位患者都有做手术或操作的必要。

如果能够早期发现危险因素并且有效干预，可以达到很好的卒中防治效果。(武珍珍)

市五医院又添乳腺病检查新技术



大同市第五人民医院率先在我市开展对比增强能谱乳腺X线成像检查。本项目技术为大同市重点研发计划项目。

该院影像科主任韩建军介绍，乳腺癌是目前中国女性发病率最高的恶性肿瘤，能否及早发现乳腺癌变并且进行良性鉴别，直接影响临床治疗决策及患者预后。目前乳腺影像学检查手段比较多，临床上应用最为广泛的是乳

腺X线检查、超声检查、磁共振MRI检查，被誉为乳腺癌影像学检查的“三驾马车”。

对比增强能谱乳腺X线成像(CESM)技术，通过对患者静脉高压注射碘对比剂(浓度300mg/ml、注射量1.5ml/kg、注射速率3ml/s)，2分钟后开始注射造影剂，在同一体位高能(49kV)和低能(26-34kV)各曝光一次，利用碘在33.2kV时存在的K线效应，获得高、低

能图像两组，再利用减影技术获得减影图，从而在减影图上将乳房组织内异常的血供凸显出来。

这种技术，7分钟内即可成像，速度快，操作便捷，且禁忌症较少，费用较低，不但保留了传统乳腺X线摄影诊断高特异性，又提高了检查的敏感性，极大减少了患者检查过程中的心理及身体的不适感，是临床首选的检查方式。(市五医院)

走路常脚痛 或因多长了一块骨头

生活中常有一些人，走路时间一长便会脚痛。市民王女士就是如此。一次受伤后就诊，她才意外得知，自己的脚踝比其他人多长了一块小骨头，因而引发了“副骨疼痛综合征”。

“副骨并非病态，属于骨骼生长发育阶段的‘意外插曲’。”中山大学孙逸仙纪念医院创伤骨科与足踝外科主任宋卫东主任医师指出，正常人足部有30多种副骨，一般人群中足踝副骨的发病率为18%~36.3%。该院创伤骨科与足踝外科曾钢主治医师表示，作为正常发育过程中的异常骨化，绝大部分副骨“安分守己”，但也有少数情况下会引发疼痛。日常生活中，副骨还容易与籽骨和撕脱骨折相混淆。

该如何对待这些“多长的小骨头”？专家建议“保持平常心”，必要时对症治疗。



副骨成因：骨骼发育出现“意外插曲”

人体有206块骨骼。宋卫东指出，在生长发育的进程中，一旦骨骼发育出现“意外”，副骨便应运而生。

“副骨是在生长发育期某一骨骼的多个骨化中心在发育中未合并，以致形成多一块或几块骨，或由额外独立的骨化中心发育而来。”曾钢解释说，骨化中心指骨化发育的部位，是骨质发育的中心点，骨化随着这个骨化点逐渐扩大，然后逐渐形成骨组织。具体来说，骨骺/骨生长中心先形成一个骨化点，进而形成骨祖细胞，然后骨祖细胞分化为

成骨细胞，骨细胞形成骨化点逐渐构成骨组织。

按照其成因，有骨化中心的骨均可以形成副骨，四肢多见，其中下肢相对于上肢比较常见，尤其在足踝部。正常人足部有30多种副骨，一般人群中足踝副骨的发病率为18%~36.3%。比较常见的如副舟骨(发病率4%~21%)、距骨后三角骨(发病率1%~25%)、腓骨下游离小骨(发病率0.2%~6.6%)。

三种情况下副骨会引起不适

副骨一般在骨骺线出现骨化中心后即可初步确诊。大部分副骨一般

边缘光滑，副骨形态及位置不会发生改变，一般不会引起不适症状。但在三种情况下，副骨也会让人备受困扰：

其一，形成副骨的部位往往有局部的皮肤隆起，隆起高度因副骨大小而异。因此足部副骨会导致穿鞋时隆起部位与鞋面摩擦，引起皮肤擦伤出现疼痛。

其二，副骨形成的部位狭小，在活动过程中与邻近骨或肌腱软组织之间的摩擦、撞击、挤压，导致滑囊炎和肌腱炎，引起疼痛。如距骨后三角骨在踮起脚尖动作下会被上方的胫骨与下方的跟骨挤压，就如夹核桃一样，产生疼痛，这种情况多见于运动员、芭蕾舞舞者。

其三，副骨有肌腱或韧带附着，当发生扭伤或者反复运动时，副骨与正常骨之间的纤维软骨可能发生联合撕裂，引起副骨不稳定，进而出现关节不稳。例如腓骨下游离小骨，部分会附着踝关节外侧韧带，踝扭伤后会出现踝关节不稳症状。

穿大一码鞋 可防副骨疼痛综合征

曾钢表示，对于副骨导致的疼痛综合征要分析成因，对症防护和治疗。

如果属于皮肤摩擦引发的疼痛和皮肤角质化，平时可穿大一码的鞋以及局部用一些保护软垫进行保护。

对于副骨与邻近骨或肌腱组织摩擦引发炎症和疼痛，可以予以避免剧烈活动，局部用消炎镇痛药物处理，等

炎症消退后如无症状可恢复运动。若反复发作，影响运动或行走，建议手术治疗。

而对于纤维软骨联合撕裂引发的副骨和关节不稳定，需要尽早规范治疗。在外伤后可以立即用石膏或支具固定一段时间，以帮助撕裂的纤维软骨联合愈合。若拆除固定后仍有有关节不稳定或疼痛，则建议手术治疗。

副骨会遗传？并非病态，无需担心

副骨会不会遗传给子女？对于这个问题，医学界的认识是在不断深化的。

“最初研究认为副骨形成是一种常染色体显性遗传，也就意味着副骨是可以遗传的。但最近研究显示副骨为不完全外显率常染色体显性遗传模式，提示副骨遗传具有随机概率。”曾钢表示，父母有副骨，甚至遭遇副骨疼痛综合征等困扰，并不代表孩子一定会步其后尘，家长无需过多担心。

不过，他也提醒，在诸多副骨中，副舟骨是比较特殊的一种类型，往往与儿童先天性平足症合并存在。“副舟骨会增加扁平足的畸形情况，而扁平足反过来会增加副舟骨出现疼痛的症状。”因此，如果孩子出现走路久脚痛的症状时，家长应尽早带孩子到足踝专科或骨外科进行专业评估，视病情采取保守治疗或医疗干预。

据《广州日报》

帕金森病患者如何缓解焦虑情绪

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病，除了运动障碍等临床症状外，患者往往还会伴有焦虑情绪。

以下是一些有助于帕金森病患者缓解焦虑情绪的方法：

认知行为疗法

患者需要正确认识帕金森病和自身的焦虑情绪。了解帕金森病的症状、治疗进展以及预后，减少因未知而产生的恐惧。

通过改变对疾病的不良认知和思维方式，如避免过度担忧病情的恶化、相信通过积极治疗可以控制症状等，从而减轻焦虑。例如，患者可以定期参加帕金森病的知识讲座，与医生进行深入交流，或者阅读相关的科普书籍和文章。

运动锻炼

适当的运动不仅有助于改善帕金森病的症状，还能促进身体分泌内啡肽等神经递质，缓解焦虑。患者可以选择适合自己身体状况的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。比如，每天清晨在公园散步半小时，感受大自然的美好；或者每周参加几次太极拳课程，在舒缓的动作中放松心情。

社交活动

积极参与社交活动，与家人、朋友和病友交流，分享彼此的经验，能减少孤独感和焦虑。可以参加帕金森病患者的互助小组，一起组织活动，互相鼓励；也可以经常与亲朋好友聚会，聊家常。

放松训练

如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等放松技巧，有助于患者减轻身体的紧张感，平静思绪，缓解焦虑。每天晚上睡前进行15分钟的深呼吸练习，慢慢地吸气、呼气，感受气息进出身体的感觉；或者在午后安静的环境中进行20分钟的冥想，专注于当下的感受。

培养兴趣爱好

投入到自己喜欢的活动中，如绘画、书法、音乐、园艺等，能够转移注意力，让患者享受其中的乐趣，忘却焦虑。一位帕金森病患者通过学习绘画，不仅丰富了自己的生活，还在创作过程中获得了满足感和成就感，焦虑情绪得到了明显改善。

良好的生活习惯

保持规律的作息，充足的睡眠，合理的饮食，都对情绪的稳定性有积极作用。避免摄入咖啡因、酒精等可能加重焦虑的物质。每天按时起床、睡觉，为自己制定营养均衡的食谱，这些看似简单的生活习惯，对于缓解焦虑却有着重要的意义。总之，帕金森病患者缓解焦虑情绪需要综合运用多种方法，并在家人和朋友的支持下，积极面对疾病，保持乐观的心态，逐步改善情绪状态，提高生活质量。(市六医院)

