

# 精准救治 重获新生

——大同守佳消化病医院心内科刘彦春团队守护危重患者健康

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

心脑血管疾病、高血压、糖尿病等慢性疾病，是中老年人群中的常见病症。这些疾病在早期症状不明显时，往往容易被忽视，但随着年龄增长和身体机能的衰退，它们会逐渐对身体健康产生严重影响，甚至威胁生命。专业治疗、定期检查以及长期管控对于这些疾病的管理至关重要。大同守佳消化病医院心血管内科的刘彦春教授团队，以其卓越的专业技能和职业操守，成为众多患者“心”路历程中的守护者。

近日，一位患有高血压及糖尿病多年的患者因病情加重前来就诊，表现出明显的乏力、口干及双下肢浮肿等症状。接诊的心内科刘彦春教授立即展开了详细的问诊与查体，并进行了必要的辅助检查。通过与患者及其家属深入交流，了解到患者已有20余年的糖尿病史，且近半年来血压控制不佳，居家测量时常高达170/110mmHg。现场测量显示其血压为180/115mmHg，进一步确认了患者的病情严重性，尤其是患者未能规律服药这一关键细节引起了

刘彦春的高度关注。经过一系列化验检查，结果显示患者的血钾水平仅为2.7mmol/L，氯离子浓度达到111mmol/L，尿蛋白检测结果为5+，尿酸水平为578mmol/L。结合心电图显示窦性心律伴二度房室传导阻滞的情况，专家们诊断出患者同时患有糖尿病肾病、高血压Ⅲ级（极高危）、低钾血症、高氯血症、高尿酸血症以及双下肢动脉血栓斑块。

鉴于患者复杂的病情，刘彦春高度重视其血钾水平的变化，制定了详尽的电解质监测计划和补钾治疗方案。为了确保夜间血相指标的波动得到及时响应，刘彦春每两小时亲自进行一次查体，并查看最新的化验数据，精准调整口服药物和补液剂量。在她的带领下，整个医护团队夜以继日地监控患者的各项生理参数，尤其是血压变化情况。通过规范化的治疗措施，患者的血压逐渐稳定下来，减轻了肾脏的压力，并有效改善了血管病变状况。

此外，刘彦春还特别关注患者的血糖水平，采取了一系列针对性措施以改善其微循环功能。经过一周的精心治疗与护理，患者的总体健康状况显著好转。进一步的检查和化验结果为患者带来了希望。在刘彦春团队规范化治疗下，患者达到了出院标准。



## 突发眩晕耳聋 原来是“累着了”

家住平城区的吴女士今年32岁，半个月前，在连续加班一周后，她突发眩晕。“第二天，家人跟我说话时，又感觉右耳似乎听不太清。我捂住左耳又试了试，发现右耳几乎听不到家人的声音，耳朵里还嗡嗡地一直响，像被一团棉花堵住了一样。”

随后，吴女士在家人的陪同下前往市五医院就诊。耳鼻喉头颈外科门诊专家邵宏业为吴女士进行了前庭功能检查，结果显示右侧前庭功能明显减退。综合检查结果，吴女士被诊断为右侧突发性耳聋伴眩晕，她的眩晕其实是因为内耳前庭功能受损引起。通过改善循环、营养神经、鼓室注射、高压氧等规范化治疗，吴女士的眩晕症状明显好转，在积极接受了结合前庭康复训练3天后，可独立下床行走。目前，吴女士的听力也在逐步恢复中。

邵宏业介绍，突发性耳聋是耳鼻喉科急症，常见诱因包括过度疲劳、精神压力大、病毒感染等。其典型症状为突发耳鸣、听力下降、眩晕等，部分患者可能因眩晕症状突出而忽略听力问题。突发性耳聋的救治强调“快”，72小时内启动治疗可显著提高恢复概率。值得注意的是，不少患者常常可能伴随有眩晕症状，很多人只关注眩晕的问题，而忽略了听力下降，从而错过了最佳治疗时机。

他建议，市民在日常生活中应避免长时间戴耳机，每次连续听的时间不超过30分钟；音量不超过最大音量的60%；避免熬夜劳累。平时养成良好的生活习惯，低盐饮食，保证睡眠，注意安全用耳，保护听力。如果出现眩晕、耳鸣、耳闷等症状时，及时到医院检查听力，以免造成不可逆的听力损伤。（王瑞芳）

## 防晒有“讲究” 皮肤才健康

天气转暖，防晒须抓紧。市五医院皮肤科主任常桂香向记者介绍，现代人在追求健康、美丽肌肤的征途上，做好防晒工作绝对是基础中的基础。而且防晒有“讲究”，做到位皮肤才健康。

一些人认为，炎热盛夏才需要防晒，其他时节太阳的紫外线并没有那么强烈，不做防晒意义不大。常桂香说，其实防晒是日常皮肤护理中不可缺少的一项护肤步骤，不仅仅是在盛夏外出时需要，而是普适于四季，即便是阴天，紫外线也存在，所以防晒是长年无休的护肤步骤，这样才能有效保护肌肤。只是在选择防晒产品时，需要结合不同季节和环境情况来抉择。常桂香说，大家为了避免晒伤或是晒黑，做好防晒实际上也是在参与皮肤抗衰老的战斗，其扮演着非常关键的角色。

防晒对于我们的皮肤到底有哪些重要意义？常桂香说，大家必须了解紫外线对皮肤的影响。紫外线，尤其是UVA和UVB波段的紫外线，是导致皮肤早衰的主要原因之一。这些无形的“肌肤杀手”不仅会导致皮肤表面灼伤和红斑，还能深入肌肤底层，破坏胶原

蛋白，加速皮肤老化。有效防晒是护肤的首要任务，也是抗衰老的关键一步。

在提及如何选择合适的防晒产品时，常桂香给出建议，市面防晒产品琳琅满目，要注意产品的SPF（防晒指数）值和PA（防晒指标）值。SPF值主要防御UVB（中波红斑效应紫外线），而PA值则是UVA（长波黑斑效应紫外线）的防护指标。在日常生活中SPF30和PA+++的防晒产品已经足够，户外活动则建议使用SPF50以上的防晒产品。此外，根据肤质选择防晒产品也非常关键，油性肌肤需要选择清爽型防晒，干性肌肤则适合滋润型。

在使用防晒产品时，需要注意在外出前30分钟进行涂抹，以便完全吸收并形成保护层。且每2~3小时应补涂一次，尤其是游泳或出汗后更应立即补涂。

另外，饮食、作息、心态管理等因素都能辅助抵抗紫外线和抗衰。富含抗氧化成分的食物，如蓝莓、西红柿、坚果等，能够促进皮肤健康，提高其抵抗紫外线的能力。

皮肤的保养还需要养成良好的生活习惯。充足的睡眠、适量的运动及戒



烟酒等健康生活方式，都会对肌肤状态产生积极影响。保持乐观积极的心态，也是抗衰老不可或缺的一部分。

外出期间做好物理防晒，如佩戴宽沿帽子、戴太阳镜、穿着防晒衣，也是非常有效的方法。

常桂香说，防晒是延缓皮肤衰老的最有效手段。通过选择合适的防晒产品、合理的营养补充、整体生活方式的调整及保持乐观的心理状态，大家可以延缓皮肤老化进程，保持肌肤的年轻与活力。（孙晓娟）

## 中西医并重 全链条治疗慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）是一种以持续性气流受限为主要特征的呼吸系统疾病。患者常表现为咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，病情严重时甚至日常生活中的简单活动，如穿衣、走路，都会感到气喘吁吁。据统计，我国40岁以上人群中，约每100人就有13人患病，每年导致超过100万人死亡。慢阻肺具有患病率高、致死致残率高、疾病负担沉重等特点，是人类第三大疾病死因，素有“沉默的呼吸杀手”之称。

中医将慢阻肺归为“肺胀”“喘证”等范畴，认为其与肺、脾、肾三脏功能失调密切相关。中医治疗慢阻肺强调“固本培元”，具有未病先防、已病防变、辨证施治、医体康养管融合等特色 and 优势。中西医结合治疗，通过精准的评估手段（如肺功能检测、中医辨证等）和丰富的治疗方式，能够显著减轻症状、减少急性加重发生、减缓肺功能损

伤，并有效提升患者的生活质量和运动能力。

大同新和医院综合内科张富明医生介绍，医院中西医结合，为慢阻肺患者提供“早筛—预防—治疗—急救—康复”的全链条中西医结合诊疗方案。

慢阻肺急性加重最主要的诱发因素就是感染，因此急性期合理使用抗生素是控制病情强有力的措施之一。存在呼吸衰竭的患者，辅助通气是最重要的支持治疗。

而在中医方面，急则治标，缓则治本。急性期的患者主要以清热化痰、降气平喘、祛痰化饮等为治疗原则，降低并发症的发生，缩短病程，提高生活质量；在稳定期的治疗上，中医药的优势更明显，主要以补肺益肾健脾、纳气平喘为治疗原则，同时兼以化痰止咳平喘，通过补益肺气、温补脾胃、活血化痰、燥湿化痰等方法改善患者临床症状，延缓肺功能下降。（武珍珍）

## 在公园待20分钟，你就会快乐？

近日，“公园20分钟快乐法”作为一种自我放松的方式，在社交平台上火了。“平时白天大部分时间都在工位上对着电脑，午休时间到大自然里待一会，会发现自己的状态立马‘回血’了。”“这简直是专属于‘打工人’的‘自我救赎’……”“公园20分钟效应简直治好了我的‘精神内耗’！”“在公园待20分钟”渐渐地成了当代上班族在繁忙的生活节奏中自我调节、放松身心的方法。

公园20分钟效应为什么在社交平台上火了？市六医院心理专家认为，去公园逛一逛是一件相对简单且不需要成本的事情，是不花一分钱就能随时感受到的快乐，在繁忙的工作间隙走进公园，调节身心俱疲的状态，提供重新应对外界的能量，满血复活，可以说是当代人的“精神快充”。它的火爆反映着人们对于精神放松和身心健康越来越重视，也意味着有越来越多的年轻人开始向内关注自身的心理需求，去公园渐渐地成了当代年轻人用来缓解“精神内耗”、搁置疲惫与压力的一种好方法。

专家表示，“公园20分钟快乐法”除了是一种从生理上缓解压力的方式之外，也是我们对压力源的一种回避方式，它通过物

理空间的隔离直接地让人们离开了让人苦恼的压力源。因此，从短期角度来说，公园20分钟理论对于调节由事件引发的压力是有效的。但值得注意的是，不能长期依赖这一方式去解决问题，当压力较大难以缓解时，应及时到精神心理科就医，寻求专业人士的帮助。

专家指出，当睡眠时长不足或睡眠质量差时，第二天的身心耐受性都会有所下降，此时，一旦发生压力事件时，人们就很容易感知到比事件本身还大的压力，情绪也会变得越来越急躁，难以理性思考解决问题。所以，对于上班族而言，要养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠，才有能量迎接生活中的压力。（瑞芳）



“早上用3分钟撞背，排走体内浊气，提升一天的能量。”近期，网上流行起“撞背功”。也许你路过公园时会发现，有些老年人在公园用后背撞树，而眼下，不少中青年人也开始在家练习用后背撞墙。

“撞背功”到底是啥？人人都能练吗？日前，记者就此采访了我市相关专家。



## “撞背功”虽好 但非人人适合

撞背的确可缓解疲劳改善消化

据网上资料介绍，撞墙法又名靠山功，也叫虎背功，简称撞墙。记者在社交平台上搜索发现，不少网友发帖分享了自己练习“撞背功”的经历，并表示每天练习撞击背部至明显发热，即能达到改善舌下络脉瘀堵和通络顺气的目的。

“撞背功”到底是什么？大同新建康医院骨科主任李先云介绍，“撞背功”是一种传统健身方法，主要通过用背部适度撞击墙面或其他支撑物，达到刺激穴位、疏通经络、增强体质目的，效果因人而异。根据中医理论，背部有督脉和膀胱经等重要经络。撞击可刺激穴位（如命门、夹脊等），促进气血循环，调整脏腑功能。现代理论认为，通过撞击产生的轻微震动，可以放松背部肌肉、改善脊柱灵活性，并激活核心肌群。

背部有很多穴位，是否能通过撞背的方式起到某些作用呢？李先云表示，背部分布着如督脉、膀胱经等重要经络，适度地撞击背部可以通过刺激这些穴位和经络产生一定的保健作

用。如督脉，贯穿脊柱正中，被称为“阳脉之海”，与全身阳气相关，主控脏腑功能。膀胱经，位于脊柱两侧，分布着与五脏六腑对应的背俞穴（如心俞、肺俞、肝俞、脾俞、肾俞等），直接关联内脏调节。通过该方式可缓解疲劳、改善消化、改善手脚冰凉、乏力等症状，也可放松脊柱周围肌肉，缓解久坐导致的腰背紧张。

这几类人群练习不当或存健康风险

“撞背功”人人都能练吗？李先云表示，“撞背功”虽然看似简单，但并非适合所有人。错误的练习方式或不当的适用人群可能导致健康风险。他提醒，撞背虽有一定保健作用，但以下人群因身体条件特殊，强行练习可能引发健康风险，需在专业医师或理疗师评估后再决定是否练习：骨质疏松患者骨骼脆弱，撞击可能导致骨折或骨裂，应绝对避免剧烈撞击，轻微动作也需医生评估；心血管疾病患者撞击，可能引发血压波动或心脏负担加重；孕妇撞击可能刺激腹部或腰部，影响胎儿安全；急性损伤或炎症期如背部肌

肉拉伤、韧带损伤、关节炎急性发作等，可能加重炎症或疼痛，延缓恢复；术后恢复期患者不适合，影响伤口愈合或内部组织稳定性；凝血功能障碍者，撞击可能导致皮下出血或瘀斑；脊椎疾病患者撞击可能加重压迫神经、引发疼痛或损伤，需经医生明确许可后，在专业人士指导下进行；体质虚弱或高龄老人，身体耐受性差，易因撞击导致意外损伤，如需练习，需降低频率和力度，并有人陪同。

“撞背功”能否达到改善舌下络脉瘀堵的效果？李先云表示，舌下络脉瘀堵的常见原因有肝郁、气滞、血瘀，适当的户外运动，可以顺畅全身的气血，改善气血循环，如每日30分钟有氧运动（快走、八段锦）、“撞背功”等都可得到一定的改善。此外，改善舌下络脉瘀堵，还应注意清淡饮食，不要吃太多生冷、黏腻的食物，因为容易加重身体的湿气，影响气血的运行；寒凝血瘀者需注意腰腹、足部保暖，避免空调直吹；注意放松心情，不能熬夜，不能抽烟喝酒，要多观看一些积极、乐观、向上的娱乐项目，也可通过冥想、深呼吸等方式缓解压力。（王瑞芳）