



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。经过一系列检验检查，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。

据悉，无论是在紧急救援还是慢性病管理方面，大同守佳消化病医院众多知名专家团队都始终如一地践行着对生命的尊重与关爱。正是这种无私奉献的精神，让无数患者在这里找到了康复的希望。

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，做不做防晒意义不大。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才需要，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

烟限酒等健康生活方式，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）

“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？大同新健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、增强体质的目的，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、膀胱经等重要经脉，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，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



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。如果突然出现眩晕、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）

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、医体康养融合等特色和优势。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、减少急性加重的发生、减缓肺功能损害。

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、温补脾肾、活血化瘀、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，会发现自己状态立马‘回血’了。”“这简直是专属于‘打工仔’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，可以说当是代人的“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精神需求，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个好方法。

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法去解决问题，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，要养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，才有能量迎接生活中的压力。（瑞芳）



大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传

“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”到底是什么？日前，记者就此采访了我市相关专家。

