



医术精湛驱病痛 多科协作战反流

——大同守佳消化病医院郭子媛、庞尔国团队携手成功治疗胃食管反流病患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,它会导致胃内容物反流至食管,引发烧心、反流等不适症状,严重影响患者的生活质量。长期不加以有效治疗,还可能引发食管炎、食管狭窄,甚至食管癌等严重并发症。

近日,一位饱受折磨的患者在家人陪同下,焦急地来到大同守佳消化病医院。患者李先生(化名)长期被烧心、反酸、胸痛等症状困扰,尤其是在夜间,反流症状常常加剧,导致他难以入睡,精神状态极差。这种痛苦已经持续了数年,期间他尝试过多种药物治疗,但效果均不理想,病情反复无常。

该院消化内科郭子媛主任团队迅速对李先生展开了全面细致的检查。首先进行了胃镜检查,直观地观察食管和胃部的情况,发现李先生的食管黏膜存在明显的炎症改变,部分区域甚至出现了糜烂。接着,又为他安排了24小时食管pH监测,通过这项检查,精确地记录了李先生食管内的酸碱度变化,进一步证实了胃食管反流病的诊断,且明确了反流的严重程度和发作规律。

在充分评估病情和与李先生及其家属进行详细沟通后,专家团队决定为他实施腹腔镜下食管裂孔疝修补术联合胃底折叠术。这种微创手术方式具有创伤小、恢复快等优点,能够最大程度减少对患者身体的损伤。手术前,各个科室紧密协作,做好了充分的准备工作。麻醉专家团队制定了个性化的麻醉方案,确保手术过程中李先生的生命体征平稳;影像科通过精准的影像学检查,为手术团队提供了详细的解剖结构信息,帮助他们更好地规划手术路径。

手术当天,外科专家凭借着精湛的医术和丰富的经验,在腹腔镜下小心翼翼地操作。首先对食管裂孔疝进行了精准修补,恢复了食管裂孔的正常解剖结构,有效阻止了胃内容物通过食管裂孔反流至胸腔。随后,进行胃底折叠术,重建了食管下括约肌的抗反流屏障。整个手术过程紧张而有序,每一个步骤都经过了精心考量和精确实施。手术持续了数小时后,终于取得了圆满成功。

术后,李先生被转入重症监护病房进行密切观察和护理。护理团队一刻也不敢松懈,密切监测他的生命体征、伤口情况以及引流量的性质和容量。同时,根据李先生的恢复情况,制定了科学合理的饮食计划,从禁食到逐渐过渡到清淡流食、半流食,再到正常饮食,确保他在摄入足够营养的同时,不会对胃肠道造成过大负担。住院医师团队也持续关注着李先生的病情,根据他的身体状况调整药物治疗方案,预防术后并发症的发生。

在医护人员的精心照料下,李先生的身体逐渐恢复。烧心、反酸等症狀明显减轻,睡眠质量得到了极大改善,精神状态也越来越好。经过一段时间的康复治疗,李先生顺利出院。

据专家介绍,胃食管反流病在临

中风防治早侦察 “脑颈一体”来筛查

72岁的李爷爷因脑中风住院,住院医生给他开了脑颈动脉一体化超声检查,他感到十分好奇,以前只做过颈部血管检查,这个脑袋里的血管,超声技术也能检查到吗?带着疑问,李爷爷来到了超声科,在医生的操作下,检查“不痛不痒”地做完了。根据检查结果,李爷爷被诊断为右侧颈部血管及大脑中动脉重度狭窄,前交通支开放。那么,什么是脑颈动脉一体化超声检查?

超声可以检查颅内血管吗?

当然可以。市五医院超声科主任医师卢萍介绍,经颅彩色多普勒超声是这些年发展起来的一种无创、可视化、实时的脑血管超声成像技术,医生可以

直观识别患者颅内动脉状态,即能了解到全身动脉情况,更可分层筛查颈部大血管斑块及动脉狭窄患者,比较准确地评估心脑血管疾病发生的风险。

在我国,因动脉粥样硬化诱发的脑中风占比高达50%-70%。卢萍提醒,对于血脂高或血糖高的高血压老病号来说,体检时关注颈部大动脉超声检查十分必要。她说,临床有一类患者具有极高的脑卒中风险,被称为“无症状颈内动脉狭窄”,这类情况最大的危害、最可怕的结局就是急性脑梗,而且这种类型脑梗面积大、症状相对严重,致残率、致死率极高。

“无症状颈内动脉狭窄”危害更大

卢萍表示,所谓“无症状”,就是患

者没有任何缺血症状,但有时会表现为短暂性脑缺血,比如突然出现肢体无力、麻木、视野受损,30分钟内自行缓解。这种情况非常容易被当做睡眠不佳、低血糖和低血压而被忽视。

“脑中风患者其实平时要注意的事项比较多,如果不幸突发疾病,造成不可逆转的症状那就为时已晚了,因此,善用复查、常规体检十分必要。”卢萍表示。

“无症状颈动脉狭窄”危害有多大?卢萍介绍,有专业数据显示,10%的缺血性卒中是由于大动脉狭窄所致。然而,目前仅需做简单的脑颈动脉一体化超声检查就可以对颈动脉狭窄进行有效筛查,而且也是目前临床医生普遍首选的方法。

检查简单易行、无创快速、成本低

脑颈动脉一体化超声检查的优势在于简单易行、无创快速、成本低、可行性高,又具有较好的可重复性,它能有效诊断出动脉狭窄或闭塞部位和程度,

是临床医师早发现、早诊断、早治疗“无症状颈动脉狭窄”的重要武器。

卢萍建议,高危(年龄60岁以上、糖尿病、高血压、高血脂、有饮酒及吸烟嗜好)人群应常规筛查脑颈动脉一体化超声检查;同时,对普通成年人群也应进行分层健康管理——如果经济条件较好,人到中年属于动脉硬化高危人群,也建议在常规体检中做脑颈动脉一体化超声检查。

(王瑞芳)

“体重管理年” 别让亚健康毁了你的“瘦身”计划

本报记者 武珍珍

二、迈不开腿:久坐族的亚健康危机

张富明说,办公室白领最容易“坐出肥胖”,身体出现亚健康。

每天坐8小时,基础代谢率下降20%,相当于每天少消耗150大卡。

肌肉量每年流失1%,导致“喝水都胖”的恶性循环。

破解方法:

碎片化运动:每小时做1分钟深蹲(10次),每天累积8分钟等于燃烧80大卡。

平时锻炼:快走,每天多消耗100大卡。

抗阻训练:每周2次哑铃训练(如弯举、推举),能增肌、提高代谢。

三、熬夜晚睡:睡眠不足引发身体亚健康

张富明提醒,目前很多年轻人,仗着年轻熬夜,其实不知熬夜危害巨大:

零食陷阱:饭后不知不觉吃掉一袋薯片(约548大卡),相当于慢跑1小时才能消耗。

含糖饮料:每天一杯奶茶(约400大卡),一个月就能胖2斤。

重口味饮食:高油、高盐的外卖,让你越吃越饿,导致暴饮暴食,身体出现亚健康。

破解方法:

22点后断网:手机蓝光抑制褪黑素分泌,建议用书替代。

睡前建议:泡脚(40℃水温10分钟)+冥想5分钟,帮助快速入睡。

自己做饭:可选用橄榄油,多蒸煮,少油炸。

四、压力:身体亚健康的“隐形推手”

一些职场压力大的人群,容易陷入“压力→暴食→自责→更暴食”的怪圈:

压力大,皮质醇升高,促进内脏脂肪堆积,形成“苹果型肥胖”。进食时,摄入热量比正常饮食多50%。

破解方法:

压力转化法:感到焦虑时做10次深呼吸,或用握力器锻炼(释放压力)。

倾诉渠道:建立“压力日记本”,记录情绪变化,避免用食物发泄。

五、盲目跟风:减肥不当,易出现身体亚健康

快速减肥:每周减重超过1公斤,导致肌肉流失、皮肤松弛。

纯素食:容易导致蛋白质缺乏,基础代谢下降15%。

局部减脂:不存在“只瘦肚子”的运动,脂肪消耗是全身性的。

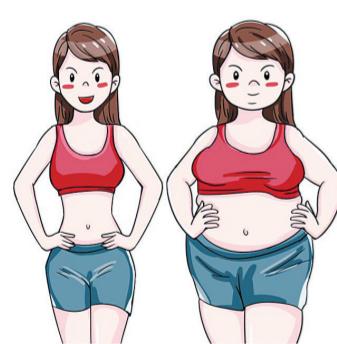
破解方法:

每周减重0.5-1公斤,这样减下来的体重70%是脂肪。

每天摄入蛋白质=体重(公斤)×1.2克,保护肌肉。

选择全身燃脂运动(如游泳、跳绳)+局部塑形(平板支撑)。

减肥时要避免身体出现亚健康,养成良好的生活习惯,持之以恒地坚持,你的健康你做主,你是最棒的第一责任人!



随着2025年“体重管理年”的正式启动,全国各地掀起减肥热潮,社会各界纷纷响应,倡导健康生活方式,推动全民体重管理意识的提升。

我们健康周刊从亚健康、慢病管理、情绪管理三个方面陆续为大家推出科学控制体重的建议和方法,希望通过“体重管理年”的推动,帮助更多人树立正确的健康观念,实现长期的健康体重的管理目标。

一、管不住嘴:隐形热量炸弹,摧毁健康体魄

很多人说:“医生,我吃得很少怎么还胖?”张富明提醒,可能出自以下细节:

零食陷阱:饭后不知不觉吃掉一袋薯片(约548大卡),相当于慢跑1小时才能消耗。

含糖饮料:每天一杯奶茶(约400大卡),一个月就能胖2斤。

重口味饮食:高油、高盐的外卖,让你越吃越饿,导致暴饮暴食,身体出现亚健康。

破解方法:

用“三法则”:不喝含糖饮料、不吃加工零食、不点外卖。

自己做饭:可选用橄榄油,多蒸煮,少油炸。



花粉过敏者 外出要做好防护

春季气候多变,大风天时不时来袭,再加上“花粉季”,给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。大同新和医院过敏科刘美玲建议,花粉过敏者外出时要做好防护。

不要戴隐形眼镜

大风天不要戴隐形眼镜,建议戴框架眼镜来替代。风吹会加速泪液蒸发,造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜,进而损害角膜、结膜。此外,过敏患者受到大风、花粉等刺激时,除了鼻部症状之外,还可能出现干痒、流泪等眼部过敏症状,这类人群春季外出建议戴护目镜。

(武珍珍)

多吃这些蔬菜 有助皮肤美白

天气逐渐转暖,怕晒黑的小伙伴物理防晒、防晒美白产品可能都齐齐上阵了。然而通过饮食,可不可以帮助我们美白皮肤呢?市五医院皮肤科主任常桂香为大家总结了以下几种有助于美白的蔬菜:

西兰花,富含维生素C、胡萝卜素和维生素K等多种营养物质。维生素C能促进胶原蛋白合成,有助于保持皮肤弹性,还能抑制黑色素形成,有一定美白作用。

西红柿:含有番茄红素,是一种强大的抗氧化剂,能对抗自由基对皮肤的伤害,减少色斑形成,同时其维生素C含量也有助于美白。

白菜:富含维生素C、维生素E等,能抑制黑色素生成,起到抗氧化和美白的作用。

(孙晓娟)



保护孩子! 沉迷一时 贻害无穷

随着社会的发展,儿童使用手机或电子产品学习的频率也在逐渐增加,但谨防孩子将手机等用于娱乐或游戏甚至沉迷其中,这始终应该是教育责任人关注的问题。

沉迷使用手机或电子产品,会对儿童产生什么影响呢?

对儿童认知功能的影响

儿童的心智发育不够健全,对信息的识别能力较弱,自制力不足,过度使用电子产品会导致认知能力受限于单一的模式化的信息刺激,随着时间的延长,容易出现注意力不集中、学习不专注等现象。

对儿童情绪的影响

过度使用电子产品会引起情绪问题,儿童往往伴有不良自我评价和消极情绪,如焦虑情绪、抑郁、烦躁等情绪反应。

对儿童人格的影响

美国心理学家西尔斯提出的发展理论认为,儿童人格的形成是连续的,受到先天遗传因素和后天环境因素共同影响。由于电子产品与现实存在差距,年幼儿童难以将看到学习的内容与实际生活结合起来,不利于人格的塑造和发展。

(武珍珍)

