

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。

此外,还进行了食管压力测定,以评估食管下括约肌的功能。综合各项检查结果,李先生被确诊为重度胃食管反流病,同时伴有食管裂孔疝,这也是导致他病情顽固的重要原因之一。

面对李先生复杂且严重的病情,医院立即组织了由消化内科郭子媛主任、外科庞尔国院长、麻醉科封颺主任、影像科纪智院长等多学科专家组成的联合诊疗团队。经过深入讨论和严谨分析,专家们一致认为,单纯依靠药物治疗已无法有效解决李先生的问题,手术治疗成为了改善病情的关键。然而,考虑到李先生的年龄以及长期患病导致的身体虚弱状况,手术风险不容小觑。

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,通过将胃底围绕食管下段进行折叠缝合,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、伤口情况以及引流液的性质和容量。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、反酸等症状明显减轻,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,胃食管反流病在临床上较为常见,但像李先生这样病情严重且复杂的病例并不多见。此次成功治疗,充分展示了医院多学科协作的强大优势以及医护人员精湛的专业技术和高度的责任心。大同守佳消化病医院在消化系统疾病的诊疗方面一直处于领先水平,拥有先进的设备和经验丰富的各科专家团队。无论是常见的胃肠道疾病,还是复杂疑难的病症,都能够为患者提供精准、有效的治疗方案。医院始终秉持着“以患者为中心”的服务理念,致力于为广大患者的健康保驾护航,在守护人民群众健康的道路上不断前行,用实际行动诠释着医者的使命与担当。



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。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者,除了做好常规防护之外,还可以提前服用抗过敏药,预防病情发作。

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。

芹菜:含有丰富的膳食纤维和维生素,能促进肠道蠕动,排出毒素,其含有的呋喃香豆素等成分在一定程度上有助于美白肌肤。

土豆:含有多多种维生素和无机盐,其中的维生素C可抑制黑色素形成,帮助美白皮肤,同时还能为皮肤提供营养。

市五医院皮肤科主任常桂香说,以上介绍的蔬菜在美白皮肤上有一定作用,但美白是个受多种因素影响的复杂过程,包括遗传基因、日常防晒、生活作息和整体饮食结构等,它们的作用综合影响着皮肤的状态。在生活中,要想皮肤健康美白,需要养成健康的生活方式,全方位呵护肌肤,而吃美白蔬菜也仅仅是其中的一种方法。

(孙晓娟)

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,更可分层筛查颈动脉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,体检时关注颈动脉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心风险,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,致死率、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、视野缺损,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:每天睡眠不足 6 小时,瘦素分泌减少 18%,饥饿素增加 28%,食欲暴涨。熬夜后第二天,更倾向于选择高热量食物(炸鸡、烧烤),摄入量增加30%。

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。
补觉技巧:周末补觉不超过 2 小时,否则打乱生物钟。

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!



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。

对儿童饮食的影响

儿童长时间不间断地使用电子产品,会导致饮食规律被打破,引起体重增加的不良后果。电子产品的使用时间增长,会引起人们更倾向于选择高热量的不健康食品。

对儿童用眼和睡眠的影响

长时间观看电子产品等不良用眼行为会导致近视。无规律或睡前使用电子产品都会引起儿童的睡眠生物钟紊乱,导致生长发育异常。睡前观看的不适当内容会导致儿童精神紧张,引起噩梦、说梦话、惊厥等现象的发生。

手机、平板等电子类产品的过度使用,导致儿童较长时间停留在屏幕世界里,对儿童的心理健康和行为表现带来不良影响,影响了儿童的生长发育。因此,为了儿童健康成长,需适度规律地安排屏幕使用时间,家长需督促儿童减少学习外的屏幕使用时间,增加现实生活中的交流互动。

(武珍珍)

