

多学科协同破难题 精准施治解“肠”忧

——大同守佳消化病医院郭子媛团队成功治疗顽固性肠易激综合征患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

肠易激综合征(IBS)是一种常见的功能性肠病,以腹痛、腹胀、排便习惯和大便性状改变为主要临床表现。虽然不危及生命,但症状反复发作严重影响患者生活质量。长期未得到有效控制的肠易激综合征,还可能引发焦虑、抑郁等精神心理问题,形成身心交互影响的恶性循环。

近日,一位面色憔悴的患者在家人搀扶下,满怀期待地走进了大同守佳消化病医院。患者王女士(化名)近3年来遭受腹痛、腹泻与便秘交替出现的折磨,腹部不适感几乎每天发作,尤其是在进食后或情绪紧张时症状加剧。频繁的如厕需求严重干扰了她的日常生活和工作,长期的睡眠不足也让她精神萎靡,记忆力下降。期间,她辗转多家医院,尝试过多种药物治疗和饮食调整,但病情依旧反复,痛苦不堪。

该院消化内科郭子媛主任团队迅速对王女士展开全面检查。通过详细的病史询问和体格检查,初步排除了器质性病变的可能。随后,为其安排了肠镜检查,直观观察肠道黏膜情况,结果显示肠道黏膜无明显炎症、溃疡等器质性改变;进行大便秘结及潜血试验,排除肠道感染及出血性疾病;还开展了胃肠动力检测,评估肠道蠕动功能,并

借助心理测评量表对王女士的心理状态进行评估。综合各项检查结果,王女士被确诊为混合型肠易激综合征,同时伴有中重度焦虑状态,心理因素与肠道功能紊乱相互作用,导致病情顽固难愈。

面对王女士复杂的病情,医院迅速组建了由消化内科郭子媛主任牵头,联合便秘科杨晨光主任、内分泌科王桂英主任、中医科全斌主任等多学科专家组成的联合诊疗团队。专家们围绕王女士的病情展开深入研讨,一致认为单纯针对肠道症状的治疗难以取得理想效果,必须采取多维度综合治疗策略,同时干预肠道功能紊乱与精神心理问题。然而,考虑到王女士长期患病导致的身体虚弱和心理敏感,治疗方案的制定需要格外谨慎,既要保证疗效,又要尽可能减少副作用。

经过充分沟通与评估,多学科团队为王女士制定了个性化综合治疗方

案。在药物治疗方面,消化内科和便秘科根据患者肠道症状特点,选用调节肠道动力、改善肠道菌群的药物,缓解腹痛、腹泻及便秘症状;内分泌科结合患者内分泌系统各项指标,对症开出调节内分泌水平的药物,平衡各项激素,缓解焦虑情绪;中医科运用中药汤剂疏肝健脾、调理肠道气机,并配合针灸疗法,选取足三里、天枢、内关等穴位,调节胃肠功能和神经系统;护理部则根据王女士的饮食习惯和肠道耐受情况,帮助其制定专属饮食方案,指导其避免食用诱发症状的食物,增加膳食纤维合理摄入,同时保证营养均衡。

治疗期间,各科室紧密协作,根据王女士的病情变化动态调整用药。护理团队也给予王女士悉心关怀,不仅关注身体状况,还注重心理安抚,鼓励她积极面对治疗。

经过一个多月的综合治疗,王女士的腹痛、腹泻症状明显减轻,便秘

情况得到改善,排便逐渐规律。焦虑情绪也显著缓解,睡眠质量大幅提升,精神状态焕然一新。复查各项指标显示,肠道功能明显改善,心理测评结果也趋于正常。如今,王女士已能正常生活和工作,脸上重新绽放出久违的笑容。

据专家介绍,肠易激综合征发病率较高,但由于其症状多样且缺乏特异性,个体差异大,部分患者病情复杂,常合并精神心理障碍,治疗存在一定难度。此次成功治疗,充分彰显了医院多学科协作诊疗模式的优势,以及医护团队精湛的医术和高度的责任感。大同守佳消化病医院始终致力于消化系统疾病的精准诊疗,凭借先进的医疗设备、专业的专家团队和创新的诊疗模式,为众多患者解除病痛。未来,医院将继续秉承“患者至上”的理念,不断探索优化诊疗方案,为守护人民群众肠道健康贡献更多力量。

晨起五件套 健康很必要

一日之计在于晨。经过一整夜的休息人体疲劳消除,此时正是新的一天身心气血最饱满的时候。晨起后,交感神经异常兴奋,会导致心率加快、血压上升、情绪激动。这时如果着急活动,比如刷牙、洗脸、晨练等,一些患有慢病的高危人群很可能诱发心血管疾病。市五医院神经内科副主任医师白彦给出读者晨起应做的5件事的建议,希望大家可以远离突发危险。

一、醒来躺一躺

市五医院神经内科副主任医师白彦建议,清晨刚醒来,多在床上躺一躺,不要着急下地,因为清晨心脏病发作的可能性最高。有关调查显示,每天早上6点到中午,这个时段心脏病发作

的可能性比一天中的其他时段高出40%,心源性猝死发生在早上的可能性高出29%。

二、清晨一杯水

人经过一晚上身体呼吸和皮肤蒸发失去了大量水分,导致晨起时血液黏稠度相对较高,加之此时血压较高,更容易促使血小板活化,增加血栓风险。白彦建议晨起后喝杯温水,可以稀释血液,减少发生血栓的风险。

三、建议吃早餐

有些人因为早晨时间匆忙,往往忽视吃早餐。白彦建议早晨一定要摄入充足且搭配合理的早餐,可遵循“谷物类主食(如燕麦、藜麦)+优质蛋白(水煮蛋)+膳食纤维(蔬菜、水果)+不

饱和脂肪酸(牛油果、坚果)”的模式,可以稳定血糖,减少心脏负担。白彦介绍,早餐时间7~8点是肠胃吸收营养的高效期,也是胰岛素敏感性最佳时段。早上尽量避免摄入高糖、高脂、高盐的事物,也要减少食用深加工食品,以免引发餐后血脂、血糖、血压的剧烈波动。

四、早晨规律排便

日常形成规律时间的排便有助于消除便秘困扰。特别是在早餐进行后一段时间,可以双手顺时针按摩腹部,以促进肠道蠕动,便于排便,并养成定时排便习惯。研究显示,与无便秘者相比,习惯性便秘者发生心血管事件的风险成倍增加。白彦建议每天饮食摄入适量膳食纤维(蔬菜、水果),保证每日

饮水量,通常为1500~2000毫升,对消除便秘有帮助。

五、清晨晚“晨”练

早晨气温相对较低,有的人起得很早,特别是有些老年人甚至凌晨四、五点多就开始晨练了。白彦说这样做不一定是合理的“健身”。因为户外低温情况很容易刺激心脏和血管,引起血管的痉挛,特别是本身就有心脑血管疾病的老年人,一定需要慎重。其次,清晨是城市中二氧化碳含量最高的时间段,同时,清晨的空气中湿度也较大,不利于污染物扩散,空气质量较差。由此可见,晨练也要注意方式方法,过早出门晨练不可取。

(孙晓娟)

别让碳板跑鞋成为“伤脚神器”

高弹力碳板鞋成运动市场新宠

如今,碳板鞋在跑步爱好者中备受青睐,尤其是青少年群体对其情有独钟。近日,记者走访市内多家运动品牌门店发现,以高弹力、强支撑为卖点的专业碳板鞋成为市场新宠。

某运动品牌的导购介绍,目前市场上的碳板鞋主要分为跑步款和篮球款,价格多在千元左右。此类鞋款内置碳纤维板,一大优势就是能在鞋底形成稳定的结构,为脚部提供良好的支撑,有效防止跑步时鞋底过度扭曲变形,从而保持脚部的正常姿态和力的传导。碳板鞋在跑步时可减缓能量消耗,帮助跑者节省体力,提高成绩,同时具有缓冲减震的效果,降低关节损伤的风险。

记者注意到,碳板鞋在手感上比其他跑鞋要轻很多。导购称,跑步款碳板鞋主要面向马拉松爱好者及专业运动员,篮球款碳板鞋虽然定位为成人市场,但由于其时尚的外观和强烈的科技感,意外地受到了青少年的喜爱。

大同新建康医院骨科主任李先云介绍,碳板跑鞋是一种在鞋底中嵌入碳纤维板的专业运动跑鞋,近年来在马拉松和竞速跑领域广受关注,其核心设计

在于利用碳纤维材料的刚性减少足部弯曲,将更多的能量转化为向前的动力,其次碳板本身轻,结合轻质中底,整鞋重量比传统竞速鞋降低15%~20%,减少足部负担。对于专业运动员来说,能够提高跑步效率和节省体力,提高成绩。但普通跑者过度依赖碳板,易引发足部代偿性发力,增加受伤风险。

医生建议跑者慎穿碳板跑鞋

在媒体报道的案例中,为何专业跑鞋反倒引起足部不适呢?李先云分析,专业跑鞋引发足部不适有多种原因,一是足踝力量不足时,碳板鞋的刚性使足部自然缓冲减弱,若肌肉力量无法支撑,易造成筋膜过度牵拉;二是碳板鞋引导跑者采用前掌着地,若原本习惯后跟跑法,发力方式突然改变,就可能引发损伤;三是过度使用,业余跑者单次跑量过大,例如超过10公里,碳板鞋的推进力反而会加重足部负荷。

碳板跑鞋如果穿着不当会引发哪些健康风险?李先云介绍,最常见的是引发足底筋膜炎,即足底筋膜反复微撕裂,致使脚跟出现刺痛感。同时,还可能引发跟腱炎,这是由于小腿肌肉代偿发力,导致跟腱压力急剧增加,长期异

常受力还可能导致应力性骨折,如跖骨、胫骨出现微小骨折。另外,碳板鞋改变落地方式,会增加髌股关节压力,造成膝关节损伤。

李先云表示,他曾接诊过一名年轻男性半马爱好者,为备战比赛,连续1个月穿着碳板鞋训练,每周跑量达50公里,之后逐渐出现脚跟晨僵、起步剧痛的症状。到医院就诊后,经详细检查诊断为足底筋膜炎,超声检查显示筋膜增厚。经过更换缓震跑鞋、接受冲击波治疗以及进行足弓强化训练,该患者3个月后才康复。

他提醒,碳板跑鞋并非适合所有人。初学者(跑龄小于1年)、足踝力量差者、体重较大(BMI大于28)、扁平足、高弓足者以及足底筋膜炎患者、跟腱伤病者等均不推荐使用。科学穿着碳板跑鞋,建议循序渐进,先从3~5公里短距离开始适应,再逐步增加跑量;同时搭配小腿提踵、足弓抓毛巾等肌群强化训练;碳板鞋仅用于比赛或间歇训练,日常慢跑应选择缓震款;一旦出现足跟或前掌疼痛,需立即停用并就医。需要强调的是,碳板跑鞋是竞技工具,而非日常训练鞋,跑者应依据自身水平合理选择跑鞋。

(王瑞芳)



“闪腰”或是 腰椎发出的健康警报

“闪腰”是人们常会遇到的一个棘手问题,医学上称之为腰扭伤,多发生于老年人、高强度的劳动者、久坐的办公族等人群。大同市五医院骨科刘志平大夫介绍,“闪腰”其实是身体的一种警报,提醒人们是时候注意腰椎健康啦。该病的本质是腰椎的退变,包括椎间盘、韧带、小关节、滑膜和肌肉等多方面的问题。

不同年龄阶段的人,“闪腰”的本质可能不同,年轻人要考虑

解剖结构是否有异常,中年人要考虑椎间盘的问题,老年人要排除腰椎的骨折。

一旦“闪腰”了,首先应该做的是腰椎制动,佩戴具有支撑作用的医用护腰,然后必须及时就医。“闪腰”后,疼痛较轻的情况下,可以先平卧硬板床休息,来缓解疼痛,但仍需通过专业医生来判断“闪腰”的根本原因,指导治疗并且预防再次发作的可能性。

(武珍珍)

长期吃夜宵 多种疾病“找麻烦”

现代人夜生活比较丰富,吃夜宵是常有的事。大同新和医院张建国大夫提醒,长期吃夜宵,多种疾病有可能上门“找麻烦”。

增加患消化道肿瘤的风险。张建国介绍,年轻人喜欢晚上加餐吃烧烤食品,然而烧烤并不是健康烹饪方式。烧烤食品主要是肉类、海鲜这类高蛋白食物,经过炭火烧烤,这些食物中的蛋白质在高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质,长期摄入会增加患肠道和消化道肿瘤的风险。

导致肥胖。晚上人体新陈代谢下降,消耗的能量也会相应减少,多余的能量就会变成脂肪存储在体内,长时间如此会导致体重上升。

血脂增高。晚上如果总是吃一些高脂肪和高蛋白的食物,那么体内的血脂就会出现

突然增高的情况。如果晚上吃太多的夜宵,食物脂肪和胆固醇的摄入量也会增多,使肝脏合成更多的低密度脂蛋白和胆固醇,导致高脂血症,增加动脉粥样硬化和冠心病的发病风险。

诱发失眠。晚上如果吃得饱饱,体内的器官就不能够休息而要继续工作,导致大脑兴奋度增强,易引起失眠。

张建国说,由于工作需要,不少人还是要吃夜宵,此时需要注意以下几点:

如果要吃夜宵,尽量不要吃高热量、高油脂难消化的食物(如烧烤),偶尔吃也要少量。吃完夜宵不要马上躺下休息。和烧烤相比,面食、粥、水果等更健康。如果不能避免熬夜,第二天可以晚起,保证一天6~8小时睡眠。

(武珍珍)

喝酒助眠害处多



很多人都认为,喝酒能帮助睡眠。有些爱喝酒的人会在睡前喝点,想着美美睡一觉;不爱喝酒的人在睡眠不好时想晚上睡得好一点,也会考虑喝点酒助眠。所谓喝酒助眠,实为酒精助眠,酒精可以抑制大脑中枢神经,会让人产生困倦,有种想睡觉的感觉,可以帮助我们尽快入睡。但酒后睡眠与正常生理性入睡完全不同,会对我们的睡眠有很多危害。

睡前饮酒会降低睡眠质量。酒后入睡大脑活动并未得到休息,当酒精被完全代谢,会出现反弹效应,使人后半夜反而睡得更浅,在睡眠过程中会频繁醒来,而且深度睡眠的时间会大大减少。

饮酒可导致睡眠呼吸障碍。酒精会加重支撑下额的肌肉松弛,呼吸道更容易受阻。有研究表明,平常喝酒的人比不喝酒的人更容易出现呼吸道狭窄和打呼噜的现象,并更容易患睡眠呼吸

障碍。酒精还会干扰睡眠周期。酒精会扰乱睡眠稳定性,形成很多睡眠的小间隔,造成“睡眠片段化”,导致睡眠质量严重下降。多数人第二天醒来会感觉不好,整个人没有精神,没有充足的精力。有些人大醉一场后,第二天早上醒来,对于昨天发生的事情没有丝毫的记忆,俗称“喝断片儿”。其实就是酒精对REM期睡眠的严重干扰,当晚大脑对短期记忆的合成和链接功能失效的表现。

睡前喝酒无法助眠,即便它能使你很快入睡,但饮酒后的睡眠质量会遭受显著改变和干扰,如果长此以往,学习、记忆等神经认知功能都将受到显著伤害。

(武珍珍)

