



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的搀扶下，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；进行大便常规及潜血试验，排除肠道感染及出血性疾病；还开展了胃肠道动力检测，评估肠道蠕动功能，并

借助心理测评量表对王女士的精神心理状态进行评估。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会诊团队。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

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腾失去了大量水分，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峰期，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，清晨的空气中温度也较大，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，整体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。

医生建议初跑者慎穿碳板跑鞋

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。初跑者（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，疼痛较轻微的情况下，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。晚上如果吃得太饱，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。吃完可以适量运动，帮助消化。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人睡完全不同，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。酒精会加重支撑下颌的肌肉松弛，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，没有充足的精神力。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，即使它能使你很快入睡，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）

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传

随着全民健身和马拉松运动的普及，高价的碳板跑鞋受到很多跑步爱好者的青睐，尤其深受一些青少年群体的喜爱。据媒体报道，邵先生是一名跑步爱好者。他原来一直穿的是尼龙板的缓震回弹跑鞋，为了提高配速，他换上了一款最近很流行的“竞速神器”碳板跑鞋。穿上这种跑鞋之后，邵先生的成绩有了不小的提升，可随之而来的是一些前脚掌和小腿疼痛，让他有些不安。就医后，邵先生被诊断为足底筋膜炎，医生认为和他最近更换的碳板跑鞋有一定关系。

碳板跑鞋真的是“竞速神器”吗？穿着不当会引发哪些健康风险？近日，记者就此采访了本地专家。