

高超医术为基 多科协作赋能

——大同守佳消化病医院王迎宾教授团队成功救治重症肝病患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

患者张先生(化名)今年 58 岁,肝病史长达 15 年,逐渐发展为肝硬化。近期,张先生因腹胀、乏力、食欲不振等症状加重,来到大同守佳消化病医院就诊。入院时,张先生面色晦暗,腹部膨隆,已出现明显的腹水症状,同时伴有脾功能亢进、低蛋白血症等严重并发症,病情十分危急。随后得到王迎宾教授团队成功救治,这一成功事例还得益于多科室相互支持、通力合作,彰显了大同守佳消化病医院完善的医疗管理制度,也体现了消化内科对各型危重症肝病优秀的诊疗水平。

面对复杂且危重的病情,大同守佳消化病医院迅速启动多学科诊疗(MDT)机制。由肝病专家王迎宾教授团队牵头,消化内科专家、外科专家、影像科专家以及护理团队等组成的专业团队,对张先生的病情进行了全面而深入的评估。通过多次会诊和讨论,团队为张先生制定了个性化的综合治疗方案。

在治疗过程中,大同守佳消化病医院各学科专家各司其职,紧密协作。王迎宾教授首先对张先生进行了精准的抗病毒治疗,从根源上控制病情进展。消化内科专家则针对患者的腹水问题,采用了优化的利尿方案,并结合腹水超滤浓缩回输技术,既快速减轻了患者的腹水症状,又避免了大量放腹水可能导致的电解质紊乱等风险。

针对张先生的脾功能亢进问题,专家团队经过详细评估后,认为其符合手

术指征。在与患者及家属充分沟通后,实施了部分脾切除术。手术过程中,专家凭借精湛的技术和丰富的经验,精准操作,最大程度减少了手术创伤和出血风险。术后,密切观察患者的恢复情况,及时处理可能出现的并发症。

影像科专家通过先进的影像学检查设备,高分辨率 CT 和磁共振成像(MRI),为诊断和治疗提供了清晰、准确的影像依据。他们对张先生的肝脏、脾脏及腹部血管等进行了细致的观察和分析,帮助其他学科专家更好地了解病情,制定更精准的治疗方案。

根据张先生的病情和身体状况,住院部制定了个性化的营养支持方案。考虑到患者肝功能受损,消化吸收能力差,营养科专家为其设计了富含优质蛋白质、维生素且易于消化的饮食计划,并根据病情变化及时调整。同时,必要时给予肠内营养制剂补充,以

改善患者的营养状况,增强机体抵抗力,促进康复。

护理团队在整个治疗过程中发挥了至关重要的作用。他们不仅密切监测张先生的生命体征,包括体温、血压、心率、呼吸等,还精心护理患者的伤口,预防感染。同时,护理人员注重患者的心理状态,经常与张先生沟通交流,给予他安慰和鼓励,帮助他树立战胜疾病的信心。在饮食方面,护理人员严格按照营养科的方案,指导患者合理饮食,并监督执行。

经过近一个月的精心治疗和护理,张先生的病情得到了显著改善。腹水基本消失,脾功能亢进得到有效控制,肝功能指标逐渐好转,食欲和体力也明显恢复。近日,张先生已康复出院。出院时,他紧紧握住医护人员的手,感激地说:“是大同守佳消化病医院给了我第二次生命,这里的医生技

术高超,护士照顾周到,让我重新看到了生活的希望。”

专家团队表示,此次成功救治张先生,充分体现了医院多学科协作的优势和高超的医疗水平。在未来的发展中,医院将继续坚持以患者为中心,不断提升医疗服务质量,加强多学科协作,为更多的消化病患者提供优质、高效的医疗服务,为保障人民群众的身体

健康做出更大的贡献。

据悉,大同守佳消化病医院作为专业的消化病专科医院,一直致力于消化病的研究与治疗。医院拥有先进的医疗设备和一批经验丰富、技术精湛的医疗团队,在消化系统疑难病症的治疗方面有着丰富经验和显著优势。此次成功救治重症肝病患者,是医院在消化病治疗领域的又一典型治疗成果,也为同类疾病的治疗提供了宝贵的经验。

夏季如何泡脚获益最大

我们都知道冬天泡脚好处多多,不仅可暖身还可助眠……而在炎热的夏天还坚持泡脚,会有哪些好处呢?

原市五医院中医科大夫张夫山讲,夏天泡脚有其独特的好处,比如祛寒、祛湿、解暑热、养心脾……

那么,夏季如何泡脚能够获益最大?张夫山大夫提出以下几点建议。

1.临睡前泡脚分情况

并不是所有人都适合临睡前泡脚,比如有些人气虚严重(走路气喘吁吁)、阳气不足(非常怕冷),泡脚后阳气更不容易内敛,导致入睡前兴奋不易入眠。这类人可以在临睡前 1~2 小时泡脚。

2、时长超过半小时

一般泡脚时长在 15~30 分钟为宜。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳者,时长尽量控制在 20 分钟以内。

3、微微出汗为宜

泡脚水不宜过烫,泡得微微出汗最好,既有助散寒,又可避免损伤津液。

4、水的高度没过脚踝

洗脚水刚没过脚踝,还是要再高一点?当然这并没有严格的要求,但如果洗脚水太浅,水很快就凉了,需要持续加温热水。

5、空腹或刚吃过饭不宜泡脚

这样会加快血流动力,空腹或刚吃

完饭泡脚可能出现困乏、头晕等情况,饭后至少需 1 个小时再泡。

6、陆续填补温热水

泡脚时,水温逐渐变凉,可以陆续加入温热水,但注意控制泡脚的总时长。

7、泡脚后马上擦干

如果泡脚不及时擦干,马上吹空调或电风扇,容易让湿寒从脚入体,不利于养生。

在泡脚过程中,体会丢失部分水分。张夫山讲,泡完脚建议喝 200 毫升左右的温开水,来给身体及时补充些水分。

(孙晓娟)

预防中暑“三要三不要”

在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。大同新和医院综合内科张富明建议,预防中暑需遵循“三要三不要”原则。

首先,要多喝水。在高温天气,不论是否运动,都应增加液体的摄入。对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料,补充盐分和矿物质。

其次,要清淡饮食、充足休息。高温天气下,饮食应尽量清淡,多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物。

最后,高温天气里要尽量在室内活动。当室内温度高于 35

度时,应使用空调,并注意适时开窗通风。

预防中暑不要做以下三件事:

第一,不要饮用含酒精或高糖分饮料,冷冻饮料也应尽量避免,以免造成胃部痉挛。

第二,尽量不要在高温时段外出。室外活动最好避开正午时分,将时间安排在早晨或傍晚,尽可能多在背阴处活动或休息。

第三,不要忽略身体状况。如发现自己或周围人有中暑症状,应立即停止活动。休息后若不好转,应及时就医,以免病情加重。

值得注意的是,对老、幼、孕妇以及患有慢性基础病等一些容易受高温天气影响的特殊人群,应加强看护。

(武珍珍)

暑假要有良好的睡眠习惯

一到暑期,孩子的睡眠问题就成了家长们的“心头恨”。早上赖床,晚上不睡,好不容易睡着了还睡得不安稳,这对于正处于生长发育期的孩子们来说极为不利。

大同新和医院贾永表示,睡眠对于每个人来说都很重要,尤其是儿童。简单来说,睡眠与孩子的身高、智力发育、情绪、肥胖等都是息息相关的。家长们都希望孩子身体健康,有很强的免疫力抵抗病毒,那么睡眠就更加重要了。

如何让孩子养成良好的睡眠习惯呢?

第一,家长要起到监督和约束的作用。孩子在学校有固定的作息时间,暑期在家也要固定作息。暑假刚开始,家长就要跟孩子共同探讨,一起制定详细计划,每天照着这个计划表执行。有了一个固定的计划,慢慢就能养成一个良好的习惯。

第二,白天多活动,尤其是户外活动。给孩子一些自由活动的时间,让他们能做自己喜欢的事情,使情绪得到充分表达和释放。这样,孩子到晚上就更容易入睡,并且能获得比较好的睡眠质量。

第三,要在环境等方面想想办法。白天时,卧室要勤通风,保持空气新鲜;孩子睡觉时,让他换上一身舒适的纯棉睡衣;睡前两小时应结束孩子看电视、玩平板电脑等活动,睡前一小时不要吃东西。

生活中很多人总提到仪式感,睡觉也可以来点儿仪式感。也就是说,每天要在同样的时间做同样的事情,例如每天睡前固定要读 20 分钟的书,到点进行,到点结束。久而久之,身体就会接收到一个信号,只要一到这个时间,一做这个动作就应该入睡了。这也就是平时大家所说的“生物钟”。

(武珍珍)

家庭教育对幼儿心理健康的影响



健康是评价幼儿成长状况的标准,随着社会的发展,知识的普及,人们越来越重视心理健康这个话题,尤其是幼儿心理健康教育越来越受到人们的关注。在孩子的成长过程中,幼儿阶段是其心理品质形成的重要时期,在此阶段如对幼儿的心理进行积极引导,则会有良好效果。据调查研究,健康的教育方式、教育方法及家长的学历水平、家长的道德修养、家庭环境等因素,和幼儿的心理健康有着直接联系。

家长的教育方法与幼儿的情绪、人格品质存在明显的相关性。孩子在幼儿阶段具有较强的模仿能力,在幼儿阶段父母是

孩子的启蒙老师,父母是幼儿的模仿对象,在幼儿成长过程中,在幼儿犯错误时,如果家长做出对幼儿打骂等不考虑幼儿情绪的行为,一方面,幼儿很容易发生强烈的情绪反应,更有可能激起幼儿的逆反心理。另一方面,受到父母的打骂或训斥,幼儿的自尊心将受到严重打击,导致其逐渐产生自卑感,不主动与人进行交流,也不能和小朋友和谐相处。

(武珍珍)



早晨空腹喝水对健康不利,甚至比不吃早餐的危害更大?近来,网上关于这一话题的热度不减,引发不少关注和讨论。对此,相关专家表示,二者之间并无可比性,早晨空腹喝水有诸多益处,但肾功能不全、心功能不全等特殊患者要多加注意。相比之下,长期不吃早餐对健康影响非常大。



网传晨起空腹喝水危害大

不少人习惯早起后空腹喝杯温水,既养生又保健。但最近“早上空腹喝水会对人体造成伤害,比不吃早餐危害还要大”的观点在网上引发热议,大家表示震惊的同时,纷纷留言评论表示:“难道自己的认知错了吗?”记者看到,该观点认为,经过一夜的睡眠,口腔中的细菌会增多,导致口气不佳,如果不刷牙就喝水,口腔中细菌就会被吞咽进入胃中;还有网友认为,早上空腹时,胃部已开始分泌胃酸,等待食物消化,如果空腹喝水,会稀释胃酸,增加肠胃负担,损伤肠胃黏膜。

和不吃早餐相比,早晨空腹喝水的危害有这么大吗?市二医院消化内科主任医师闻庆表示,早上空腹喝水一定是有好处的,而不吃早餐的危害

明确,二者之间并无可比性。对于很多人担心的空腹喝水的健康隐患,闻庆解释,人体的肠胃是具有自我清洁和代谢功能的,即使是没刷牙就喝水,这些细菌随水进入胃肠道后,也会被其中的消化酶消灭,并随着新陈代谢过程排出体外,不会对消化系统造成损害。

“经过一晚上的休整,身体处于轻度缺水的状态,所以早上喝水是很有必要的,对身体有一定的好处。”闻庆说,人体经过一夜的呼吸、汗液等消耗,早上起床后身体处于一种生理性缺水状态,空腹喝水可以及时补充体内丢失的水分,有助于促进新陈代谢。

此外,起床后一杯水不仅可以缓冲胃酸,还可以促进胃肠蠕动,有利于大便的排出,预防便秘,并且促进排尿,在一定程度上起到预防结石、减少尿路感染等作用。另外,空腹饮水还可以促进心脑血管健康,由于夜间静止状态加上水分的消耗,体内血液相对黏稠,起床后喝一杯水可以稀释血液,降低血液黏稠度,促进血液循环,预防心脑血管疾病。但需注意的是,不是所有的人都适合早上空腹喝水,有部分人早上空腹喝水也可能出现不良反应,或会影响到身体健康,比如胃酸过多、胃溃疡、糖尿病、肾功能不全、心功能不全等患者。

长期不吃早餐更伤身

闻庆指出,相比空腹喝水,不吃早餐的长期危害很明确。“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,会增加患肥胖、2 型糖尿病、心血管疾病、消化系统疾病等风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。”闻庆提醒,丰盛的早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好地控制体重,而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应,改善下一次进食时的血糖反应,增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低糖尿病风险。另外,长期不吃早餐,还会增加胆结石的风险。胆囊在空腹状态时是基本不收缩的,进食早餐后,胆囊会开始“工作”,将攒了一夜的胆汁进行更新,早饭的参与可以使胆汁不在胆囊中停留过长时间,减少发生结石的风险。

闻庆提醒,大家在越来越注重健康的同时,要注意培养自己健康的生活方式和生活习惯,做到三餐合理、规律地进食,特别是每天一定要坚持吃早饭。在膳食搭配上,多吃高纤维的食物,多吃蔬菜水果,少吃高胆固醇的食物,如动物的大脑、内脏、鸡蛋黄等,避免高蛋白、高脂肪、高热量的饮食,并忌暴饮暴食、饮食过饱。此外,要每天不熬夜,坚持适当运动,维持适当体重。

(王瑞芳)