



糖尿病患者突发重症胰腺炎 多学科协作挽救生命创奇迹

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

一个多月前，张先生(化名)在家中突然出现剧烈腹痛，疼痛呈持续性刀割样，辗转反侧难以忍受，同时伴有发热、呼吸急促等症状。家人见情况危急，立即就近将他送往的大同守佳消化病医院就诊。“患者到达医院时，体温已经达到38.9℃，呼吸频率每分钟26次，心率110次/分，表情痛苦，蜷缩在病床上，腹部压痛、反跳痛明显。”接诊医生回忆道，结合患者有3年糖尿病病史且长期口服降糖药物的情况，将其快速转入消化内科重症监护病房……

突发剧痛伴发热急诊 绿色通道快速接诊

消化内科团队迅速对张先生展开全面检查，中性粒细胞百分比92%，淀粉酶高达1200U/L，是正常上限的6倍；血糖值也高达16.8mmol/L，远超正常范围。腹部CT检查结果进一步明确诊断：重症急性胰腺炎，胰腺肿大伴周围渗出，腹腔少量积液。“重症急性胰腺炎属于临床危急重症，病死率较高，尤其是合并糖尿病的患者，血糖波动大，更容易出现感染、多器官功能衰竭等并发症，治疗难度很大。”消化内科主任张义平主任介绍，医院立即成立由消化内科、内分泌科、影像科和检验科等多学科组成的救治团队，为张先生制定个性化的综合治疗方案。

多学科会诊方案 精准控制病情恶化

救治初期，医疗团队首要任务是稳定患者生命体征，控制炎症反应。医生给予张先生禁食禁水、胃肠减压、抑酸抑酶、抗感染、补液纠正电解质紊乱等治疗，同时由内分泌科医生全程参与，

通过胰岛素泵精准控制血糖，避免血糖剧烈波动加重病情。“那段时间，医生和护士每隔一小时就会过来测一次血糖、血压、心率，观察我的腹痛情况，哪怕是深夜也从不间断。”张先生回忆说，由于不能进食，他常常感到饥饿乏力，护士们不仅耐心安慰，还通过静脉营养为他补充能量，细心做好口腔护理等基础护理工作。

治疗第3天，张先生的腹痛症状有所缓解，但体温仍不稳定，且出现了轻微的呼吸困难。救治团队立即调整治疗方案，加强呼吸支持，同时完善相关检查排除肺部感染等并发症。“重症胰腺炎的治疗就像走钢丝，任何一个环节出现问题都可能前功尽弃。”内分泌科专家王桂英主任表示，针对张先生的糖尿病病史，团队特别注重血糖的精细化管理，根据血糖监测结果随时调整胰岛素用量，将血糖逐步控制在合理范围，为胰腺炎的治疗创造了有利条件。

经过一周的积极治疗，张先生的生命体征逐渐平稳，腹痛、发热等症状明显改善，复查淀粉酶、血常规等指标

均有所下降。此时，治疗重点转向了肠道功能恢复和营养支持。医生开始为他实施肠内营养支持，从少量流质饮食逐渐过渡到半流质饮食，同时指导他进行适当的床上活动，促进胃肠功能恢复。“刚开始进食的时候，我还很担心会加重病情，医生耐心地给我讲解饮食注意事项，每天都会询问我的进食和排便情况，根据我的恢复情况调整饮食方案。”张先生说，护士们还为他制定了详细的饮食计划表，标注了适合食用的食物和禁忌食物，帮助他更好地配合治疗。

病情平稳转重点 营养支持促功能恢复

在后续的治疗过程中，救治团队始终密切关注张先生的病情变化，定期复查腹部CT、血液指标等，及时调整治疗方案。针对治疗过程中出现的消化不良、腹胀、乏力等问题，医生通过中药调理、物理治疗等方式帮助他缓解症状，加速康复。同时，住院部还为张先生进行针对性的营养评估和指导，根据他的身体状况制定了科学的营养方案，既保证了营养供给，又避免了加重胰腺负担。

治疗第30天，张先生的腹痛、发热等症状完全消失，食欲和精神状态良好，复查淀粉酶、血常规、血糖等指标均恢复正常，腹部CT显示胰腺肿大及周围渗出明显吸收。经多学科团队评估，张先生已达到康复出院标准。出院前，消化内科医生再次详细叮嘱他出院后的注意事项，包括饮食管理、血糖监测、药物服用以及定期复查等内容，并为他制定了长期的健康管理方案。

“这次住院让我深刻认识到了糖尿病管理和健康生活方式的重要性。”张先生表示，出院后他一定会严格遵守医嘱控制饮食、规律服药、定期监测血糖，养成良好的生活习惯，避免类似疾病再次发生。

张先生的成功救治体现了医院在重症急性胰腺炎尤其是合并基础疾病患者救治方面的综合实力。大同守佳消化病医院提醒广大糖尿病患者，要加强日常健康管理，定期体检，一旦出现腹痛、发热等异常症状，应及时就医，避免延误病情。

呵护肝脏的几点建议

肝脏是我们身体里最任劳任怨、身兼多职又隐忍包容的一个器官。它担负着人体营养物质的消化储存、有害物质的无害化处理、蛋白质的合成、胆汁的分泌、抗病免疫等多种功能。如何呵护肝脏?大同四医院刘长凯大夫建议:

1. 远离病毒感染

肝炎病毒感染，位于肝脏“天敌”清单之首，它们是导致肝炎、肝硬化、肝癌的罪魁祸首。另外，细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏。所以，平时应该避免感染肝炎病毒。

2. 避免滥用食品添加剂

食品添加剂进入人体需要肝脏解毒，大大增强了肝脏的负荷，造成了肝细胞的损伤。为了给肝脏减压，建议多吃应季瓜果蔬菜，少吃含食品添加剂的食物。

3. 避免滥用药物

据统计，目前有500多种药

物可引起肝损伤，降脂降糖降糖的药物造成的药物性肝损伤越来越多。可引起药物性肝炎的药物主要有解热镇痛抗炎药、镇静催眠药、抗结核药、抗寄生虫药以及某些抗菌药和激素类药物等，应慎用。长期用药患者应该定期监测肝肾功能。

4. 避免脂肪过量

随着生活质量提高，很多人会摄入过多的高热量、高脂肪食物，长此以往，脂肪在肝细胞内沉积，进而发展为脂肪肝。

5. 避免酒精伤害

酒多伤身，首先受损的还是肝脏。损害的后果包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化。

6. 避免恶性情绪

人在情绪剧烈波动时，体内荷尔蒙分泌失去平衡，导致血液循环障碍，影响肝的血供供应，使肝细胞因缺血而死亡。

(武珍珍)

中年女性贫血 食补该吃啥

朱丽(化名)是一位中年职场女性，最近半年她的身体状态一直不太好。开始她认为是由于工作压力大，适当放松休息一下就没事儿了。然而随着时间的推移，她愈发出现全身乏力疲倦、面色苍白、精神状态差、注意力不集中、失眠等症状。

日前，经过了正规医院检查，医生告知其为缺铁性贫血，原因是由于长期营养不良所致。记者在采访大同康复医院妇科主任吴继英时了解到，中年女性贫血的核心原因，主要分为营养性缺乏、慢性失血、疾病影响三大类，在现实生活中营养性缺乏最为常见。

那么，中年女性贫血食补该吃些啥?吴继英讲，需要重点补充富含铁元素和促进铁吸收的食物，同时兼顾蛋白质等造血原料，具体可分为以下几类:

1. 核心补铁食物(优先选择血红素铁,吸收率更高)

动物性来源(血红素铁):瘦肉(瘦牛肉、瘦猪肉、羊肉)、动物肝脏(猪肝、鸡肝,每周1~2次,每次50g左右)、动物血(鸭血、猪血,每周1~2次,每次100g左右)、禽肉(鸡肉、鸭肉)、鱼类。

植物性来源(非血红素铁,

需搭配维生素C提升吸收):菠菜、苋菜、黑木耳、紫菜、黑芝麻、红豆、黑豆、红枣(注意:红枣补铁效果有限,需大量食用,更适合搭配其他补铁食物)。

2. 促进铁吸收的食物(关键搭配)

需同时摄入富含维生素C的食物,帮助植物性铁转化吸收,常见有——

新鲜水果:橙子、柚子、草莓、猕猴桃、鲜枣、番石榴。

新鲜蔬菜:青椒、西兰花、番茄、苦瓜、芥兰。

3. 辅助造血的基础营养

优质蛋白质:鸡蛋、牛奶、豆制品(豆腐、豆浆)、瘦肉、为血红蛋白合成提供原料。

维生素B12和叶酸:部分中年女性可能因消化吸收差或饮食单一缺乏,需适量补充。来源包括动物肝脏、鱼类、蛋类、绿叶蔬菜(菠菜、芦笋)、坚果。

菠菜强调,日常食补适合轻度贫血,若贫血症状明显(如头晕、乏力、面色苍白),必须首先就医明确贫血类型(如是否为缺铁性、巨幼细胞性贫血等),再做针对性调理,避免延误病情。

(孙晓娟)

睡前玩手机,小心眼睛和脊柱一起“抗议”

“刷完这最后一条视频就睡”成为不少人睡前的固定动作——关了灯、侧躺着，在手机屏幕的微光里享受片刻放松。这一看似惬意的习惯，却藏着不小的健康隐患。近日，“睡前关灯侧躺玩手机的危害”话题冲上热搜，引发网友热议，记者也就此采访了相关专家。

侧躺玩手机易致双眼压力不均

“医生，我右眼突然看不清了，头还疼得厉害!”近日，30多岁的张女士捂着右眼，在家人陪同下来到市二医院眼科门诊。接诊的龚丽君主任回忆，当时张女士眼压高达40~50毫米汞柱(正常范围10~21毫米汞柱)，右眼视力仅能识别眼前晃动的手指，伴随剧烈头痛、恶心呕吐，“她说自己睡前喜欢关了灯侧躺着玩手机，有时候一看就是两三个小时，之前偶尔眼疲劳，休息下就缓解了，这次疼得实在扛不住。”

检查结果显示，张女士患的是急性闭角型青光眼，需紧急住院降眼压，后续还需手术控制病情，否则可能面临不可逆失明。

“这类病例并非个例。”龚丽君介绍，侧躺时双眼与手机距离不一，靠近屏幕的眼睛动用更多调节力，更强的睫状肌收缩，长期如此容易导致视疲劳、近视加深。“临床上见过许多单眼近视100度、另一只眼近视500度的患者，配镜都难平衡。”更危险的是，关灯后环境昏暗，瞳孔会自然散大，手机强光直射易诱发急性闭角型青光眼，45岁以上人群风险更高，一旦发作未及时治疗，失明概率极大。

此外，龚丽君还提到，玩手机时人们易专注于内容，眨眼次数下降，泪液蒸发加快。关灯侧躺玩手机对于年轻人来说容易导致近视眼、近视度数加深、干眼、视疲劳；老年人关灯玩手机更易导致青光眼。

脊柱同样“受伤”，年轻患者越来越多

关灯侧躺玩手机，不仅眼睛受害，脊柱也在默默承受压力。大同新建康

医院骨科主任李先云表示，侧躺时颈椎和腰椎处于扭曲状态，椎间盘压力显著增大，长期如此可能导致颈椎反弓、腰椎间盘突出等问题。

现在脊柱疾病越来越年轻化，李先云指出，人体脊柱中，颈椎和腰椎呈生理性前凸，活动度最大，侧躺玩手机时，颈椎会不自觉低垂或歪斜，腰椎则因缺乏支撑扭曲，就像给颈椎挂了一桶水，持续20分钟以上，局部压力会骤增；腰椎更甚，平躺时压力为1，久坐或侧躺玩手机时，压力会飙升至2~5倍。长期如此，颈椎易从“前凸”变“后凸”(反弓)，压迫神经血管导致头晕、手麻；椎间盘会逐渐磨损，年轻人可能先出现腰酸背痛，日积月累后可能发展为椎间盘突出、退行性侧弯，这些损伤大多不可逆，疼到需就医时，只能修补，无法恢复到最初状态。

专家建议：改变习惯，从“三个20”开始

两位专家均建议，应尽量避免睡前关灯后侧躺玩手机。使用手机时，应保持室内柔和照明，避免强光直射。每天累计使用手机尽量不要超过4小时，单

次睡前玩手机不超过20分钟，每20分钟抬头看20米外物体20秒；双眼与屏幕距离保持40厘米以上，尽量避免侧躺。有老花、散光的人群，需先到医院验光，佩戴合适的眼镜后再看手机，以减少视疲劳。

针对因长时间低头伏案工作、学习或玩手机导致的颈椎问题，专家同样也有易于记忆的“三个20”防护口诀：每隔20分钟就要抬头，抬头远望20米以外，持续至少20秒，以中断持续性的劳损姿势，有效缓解颈部肌肉紧张，促进血液循环。放松时做2~3次“手颈对抗”，即双手抱颈后，颈椎向后仰，手轻轻向前推，每次20~30下，增强颈椎后部肌肉力量。

对于腰椎保护，专家建议每坐30~40分钟就起身活动一下，做一些腰部后伸的动作，以减轻腰椎间盘的压力。建议尽量使用腰部垫腰靠，以保持腰椎前凸。睡觉时，选择的床垫不宜过软或过硬，有支撑度的床垫最佳，睡觉时枕头高度以颈部放松为宜，不建议无枕。

(王瑞芳)

你所谓的这些“好习惯”，其实不健康



良好的生活习惯是保持健康的关键，然而，在日常生活中，人们往往存在一些健康认知误区。有哪些人们习以为常的“好习惯”其实不健康呢?近日，大同新和医院综合内科张富明对此进行了详细解读。

误区1:清淡饮食,就是要长期吃素

真正的“清淡饮食”并非长期吃素，而是讲究烹饪方式和调味上的“清淡”，核心是均衡营养。长期严格吃素，尤其纯素食，易导致优质蛋白、维生素B12、铁、锌等关键营养素缺乏，这些主要来自动物性食物。缺乏它们可能引发贫血、免疫力下降等问题。健康“清淡”应做到少油、少盐、少糖，多采用蒸、煮、快炒方式。食材上需荤素搭配，适量摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白，并搭配丰富蔬菜水果和全谷物，才能保证营养全面。

误区2:每天万步走,强身更健体

“日行万步”是一个广为流传的健康营销概念，但并非严格的健康标准。盲目追求步数反而可能对膝关节和踝关节造成损伤，尤其对老年人及肥胖者风险更大。真正有效的运动不在于步数多少，而在于运动质量。健康运动常关注三个方面:达到微微出汗、心跳加快的中等强度;采取正确姿势,如挺胸收腹、自然摆臂;并根据自身身体状况循序渐进,可从每天3000~5000步开始。一次持续30分钟以上的中等强度步行,远比零散累积的万步更健康、更高效。

误区3:经常腰痛背痛,睡硬板床更好

事实证明,睡硬板床并不能有效缓

解腰痛背痛。床垫过硬,反而可能会加重腰痛背痛。为什么?因为人的脊柱有天然的生理曲线。当人平躺在太硬的板床上,腰部会处于悬空状态,得不到任何支撑。为了贴合床面,腰背部的肌肉必须紧绷一整晚,结果会导致越睡越累、越睡越痛。理想的床垫应软硬适中,既有足够支撑力,保持脊柱呈自然直线,又适当柔软以完美贴合身体曲线,特别是腰部和臀部,让全身肌肉在睡眠中真正放松。若腰痛持续,应及时咨询医生,而非盲目睡硬板床。

误区4:饭后喝酸奶,能促进消化

这是个“功能错位”的误区。首先,人们常说的“消化”需要的是消化酶,如胃蛋白酶、淀粉酶等,而酸奶中含有的主要是益生菌。这些益生菌的主要作用是调节肠道菌群平衡,并非直接“分解消化”人们刚吃下去的食物。事实上,饭后高浓度胃酸会使酸奶中的益生菌大量失活,保健效果大打折扣。此外,市售酸奶多含大量糖分,饭后饮用反而增加热量负担。正确做法是:选择无糖或低糖酸奶,并于两餐之间或饭前饮用,更利于营养吸收和益生菌存活,还有助于控制食量。

误区5:常吃维生素补剂,有益健康

这是一个“花钱买安心”却可能贻

上健康的误区。维生素补充剂不是食品,更不能替代健康饮食,它本质上是“膳食补充”,针对的是特定缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的人来说,盲目长期服用维生素补充剂不仅是浪费,更可能造成危害。脂溶性维生素(如A、D、E、K)过量会蓄积中毒,损伤肝脏;水溶性维生素(如B族、维C)过量也会加重肾脏负担。核心原则是不缺不补。获取营养的最佳途径是均衡膳食,只有在医生确诊缺乏或因疾病需要时,才应遵医嘱短期、定量补充,切勿盲目自行服用。

误区6:不吃碳水,好减肥

“戒碳水减肥”是一个非常流行但偏激的减肥观念。碳水摄入是人体重要的能量来源,短期内严格戒断碳水化合物的确能让体重快速下降,但这减掉的大部分是身体储存的水分和宝贵的肌肉,而非真正的脂肪。人的大脑依赖碳水供能,长期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁,并使基础代谢下降,形成“易胖体质”,恢复饮食后极易反弹。健康减肥的关键在于优化选择,应减少精制碳水摄入,如白米、甜点;优先选择富含膳食纤维的优质复合碳水,如糙米、燕麦、豆类等,它们升糖慢,饱腹感强,能提供稳定能量,通过增肌减重才是科学的减肥方式。

(武珍珍)

空巢老人要学会自我调节



空巢老年人是特殊的老年群体。他们的喜怒哀乐没有人分享,失落感突出。

老年人体验着各种的“丧失”,包括社会、政治、经济地位以及健康、容貌、配偶等的丧失。这些“丧失”都是激发老年人失落感的重要刺激因素,而对于空巢老年人来说,子女不在身边加重了他们的失落感。没有子女的陪伴,不仅无法化解“丧失”带来的消极感受,而且无法寻求角色转换的“着陆点”,从而造成强烈的失落感,即心理上感到有所失去,有遭受冷落的感觉。

其次是孤独感。由于社会的发展变化,现代社会很少出现过去那种几世同堂的现况,子女更倾向于建立自己独立自由的空间,从而造成越来越多的“空巢”现象。

空巢是家庭结构的一种变化,需要一定的适应过程。由于老年入适应能力下降,最初会表现出分离焦虑和不适应障碍,严重者出现焦虑、抑郁情绪,尤其是在传统的团圆佳节,我国传统观念中阖家欢聚的观念根

深蒂固,这些消极情绪会更加强烈。

空巢老年人情绪、情感上更脆弱,更加渴望外界的支持与关心,他们的心理健康问题突出,这些心理问题归纳起来称作空巢综合征。空巢综合征可导致内分泌、中枢神经的紊乱和免疫功能下降,易诱发或加重冠心病、高血压、支气管哮喘及十二指肠溃疡等生理疾病。

空巢老年人应积极面对老年问题和空巢现象,应该理解这是现代社会发展的普遍现象。同时学会自我调节,将注意力从与子女的分离焦虑中转移,在其他方面进行发展,如积极参与绘画、书法、音乐、运动等文娱活动,以获得积极的自我形象和充实感、幸福感,既可以陶冶情操,又可以消除孤独,同时在活动中寻求自我价值的实现。

(武珍珍)

