

跨城寻医解痔痛 治愈疾患谢家乡

大同守佳消化病医院庞尔国院长团队成功救治回同看病患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“真是没想到，回大同老家看病这么省心！不仅当天就完成了所有检查，第二天就手术，恢复得还这么好，这面锦旗必须送过来！”近日，70多岁的大同籍患者李先生专程从北京返回大同守佳消化病医院进行术后复查，复查结果显示恢复良好，他将一面印有“医术精湛除病痛 服务贴心暖人心”的锦旗送到该院医护团队手中，再三表达感谢。这段跨越数百公里的寻医经历，让李先生深切感受到了家乡医院的专业实力与温暖关怀。

突发痔痛难忍受 求医遇难题

今年72岁的李先生是土生土长的大同人，因工作原因已在北京定居多年，平日身体硬朗，很少受病痛困扰。可就在一个月前，李先生突然出现肛门剧烈疼痛的症状，起初他以为是普通的“上火”，自行购买了一些外用药物涂抹，却丝毫没有缓解。短短3天时间，疼痛愈发严重，李先生坐立难安，白天无法正常端坐办公，晚上更是疼得辗转反侧，吃饭、睡觉都受到了严重影响，整个人迅速消瘦了好几斤。

家人见状十分焦急，立即陪同李先生前往北京某肛肠医院就诊。经过详

细检查，李先生被确诊为重度混合痔，且伴有痔核脱出、充血水肿等症状，医生明确表示需要尽快进行手术治疗，不然可能进一步加重。但手术床位需要等待，具体手术时间无法确定。“医生说最少等3~5天，可我当时疼得根本熬不住，每多等一天都是煎熬。”回忆起当时的情景，李先生仍心有余悸。

就在一家人陷入两难之际，李先生的大同老友得知了他的情况，连忙打电话建议回大同守佳消化病医院看看。抱着试试看的心态，李先生让人第一时间与医院取得了联系，让他惊喜的是，医院工作人员在了解情况后，立即表示会开通“绿色通道”，全力为他协调安排诊疗事宜，可尽快返乡就医。

返乡就医享便捷 高效服务暖人心

当天下午，李先生在家人的陪同下驱车从北京赶回大同，直奔大同守佳消化病医院。医院结直肠肛门外科庞尔国院长详细询问了李先生的病史、症状以及在北京的检查情况，随后为他安排了肛门指检、肛门镜等针对性的复查项目，确保诊断结果精准无误。

为了让李先生尽快完成检查，医院各相关科室紧密配合，检验科、影像科等部门优先为他安排检测，原本需要大半天才能完成的全流程检查，仅用2个小时就全部结束。检查结果与北京医院一致，确诊为重度混合痔，具备手术指征。在等待检查结果的间隙，为解除患者的困扰与不安，住院部特地为李先生安排了朝阳的病房，有独立的洗漱、卫浴配套设施，“没想到家乡医院的环境这么好，比我们在北京预想的还要周到。”李先生的儿子感慨道。

考虑到李先生疼痛难忍，且从北京远道而来，庞院长决定尽快为他安排手术。当天傍晚，医院迅速组织微创外科、麻醉科、检验科、护理部等多学科专家开展会诊，并制定了手术方案。

微创微痛除顽疾 精湛医术获认可

第二天上午9点，李先生被平稳推入手术室。术中，庞院长凭借着40多年的临床经验，熟练操纵微创器械，在高清内镜的辅助下，精准剥离外痔痔核，同时通过吻合器对脱垂的内痔黏膜进行环形切除吻合。与传统手术相比，这种微创技术不仅创伤小、出血少，还能有效减少术后疼痛，缩短康复

时间。

术后，李先生被送入术后观察室，医护人员立即为他进行了镇痛、抗感染等治疗，并密切监测他的血压、心率等生命体征。“术后我以为会很疼，没想到就只有一点点胀痛。”当天下午，李先生就能下床轻微活动，还顺利进食了流质食物。

在后续的康复过程中，医护团队更是给予了李先生无微不至的关怀。经过5天的精心治疗和护理，李先生的肛门疼痛症状完全消失，伤口愈合良好，已经能够正常排便和行走，达到了出院标准。出院前，庞院长详细为他讲解了术后注意事项，包括饮食禁忌、伤口护理方法以及复查时间，并留下联系方式，方便他随时咨询。

出院后，李先生返回北京休养，按照医护人员的指导进行康复。两周后，他专程再次驱车数百公里从北京赶回大同守佳消化病医院进行复查。复查结果显示，他的伤口已完全愈合，肛门功能恢复正常，没有出现任何并发症。“本来家人说在北京找家医院复查就行，可我就相信大同守佳消化病医院的医护人员，他们的技术和服

医联体“结盟” 共谋精神卫生发展新篇章

北京大学第六医院与市六医院签订医联体合作协议

本报讯(记者 王瑞芳) 12月22日上午，北京大学第六医院与大同市第六人民医院精神专科医联体合作签约仪式在市六医院门诊三楼会议室隆重举行。北京大学第六医院相关领导专家与市六医院党委领导班子成员、中层干部50余人共同出席见证了这一重要时刻。此次签约，标志着大同市第六人民医院在国家精神疾病医学中心的精准赋能下，站上了高质量发展的新起点。

据了解，北京大学第六医院作为国家精神疾病医学中心、精神心理疾病国家临床医学研究中心、国家精神医学专业质控中心，肩负着推动精神医学发展、提升全民精神健康水平的重要使命。自两院建立深度合作以来，双方围绕精神卫生领域核心发展需求，以临床诊疗提质

为基础，通过专家下沉坐诊、教学查房、技术指导等多种形式，重点聚焦精神科急重症、老年精神障碍、儿童青少年心理行为问题等领域，联合开展前沿课题研究，在管理、技术、服务等方面全方位赋能大同市第六人民医院向“管理一流、技术一流、服务一流”的专科医院迈进。此次再次签约，既是对过往合作的坚守与延续，更是落实国家“2025~2027年儿科和精神科服务年”要求、促进优质精神专科医疗资源下沉和均衡发展的重要举措。未来，本地患者在家门口就能享受到高水平的国家优质精神医疗服务。

此外，专家团队还为市六医院医务人员带来了3场精彩的专题讲座与督导，为该院进一步提升精细化管理水平和运营效能提供了指导。

预防校园流感小妙招

在学校这个人员密集的场所，流感的传播往往较为迅速，给师生们的健康和学习生活带来诸多不便。大同新和医院综合内科张富明医生提醒，了解流感并掌握有效的预防妙招至关重要。

流感，全称为流行性感冒，是由特定的流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。它的传染性极强，主要通过飞沫传播，而且流感病毒还具有变异快的特点，这使得人体难以形成持久的免疫力，即使患过流感，也可能再次感染新的毒株。

那么，在校园里该如何预防流感？

妙招一：注意个人卫生 在饭前便后、接触公共物品后，如楼梯扶手、门把手等，以及从室外回到教室后，都要用流动水和肥皂仔细洗手。另外，咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或手肘遮住口鼻，避免飞沫直接传播给他人。用过的纸巾应立即扔进垃圾桶，并及时洗手。

妙招二：增强自身免疫力 保持规律的作息，早睡早起，同时要多吃富含维生素C、蛋白质等营养物质的食物。维生素C可

以增强机体的抗氧化能力，有助于提高免疫力。蛋白质则是身体的重要组成部分，能为免疫系统提供物质基础。此外，课间休息时，可以到操场活动活动，跑跑步、做做操。

妙招三：保持环境清洁 教室是学生主要活动场所，要经常通风换气，每天至少开窗通风3次，每次不少于30分钟。这样可以以让新鲜空气进入教室，置换出带有病毒的污浊空气。同时，要定期对教室进行清洁消毒。

妙招四：避免接触传染源 如果身边有同学患上了流感，要尽量避免与其密切接触。患者应及时按照医生的建议进行隔离治疗，待症状完全消失后再返校。在流感高发期，尽量少去人员密集、通风不良的场所，这样可以降低感染流感的风险。

总之，通过注意个人卫生、增强自身免疫力、保持环境清洁以及避免接触传染源等一系列妙招，师生可以在校园里更好地守护自己的健康，让学习和生活不受流感的干扰，营造一个健康、和谐的校园环境。

(武珍珍)

专家详解哪类人群需做肠胃镜检查

“只是偶尔胃痛，吃点药就好了，没必要大惊小怪。”这可能是许多人对待肠胃不适的常见态度。然而，看似普通的“小毛病”，背后可能隐藏着不容忽视的健康隐患。近日，记者采访了市五医院消化内科主任医师周未，请她详细解读究竟哪类人群应当将肠胃镜检查提上健康日程等问题。

肠胃镜检查的重要性

周未开门见山指出肠胃镜检查的重要性。肠胃炎是很常见的一种肠胃疾病，人们往往不够重视，这是一个普遍误区。而实质上是，人们常说的肠胃炎，症状可能涵盖上腹不适、腹胀、反酸、腹泻等，这些症状可能是良性的功能性消化不良、慢性胃炎，也可能是胃溃疡、十二指肠溃疡，甚至不排除是胃癌、结肠癌等严重疾病的早期信号。特别是早期消化道肿瘤，症状往往隐匿且不典型，与普通炎症极易混淆。肠胃镜检查是目前诊断消化道疾病的“金标准”，能直观观察黏膜形态，并可取活检进行病理诊断，是实现早发现、早诊断、早治疗的关键。

哪几类人群应重视肠胃镜检查?

第一类：存在特定报警症状的人群 这是最重要的指征。无论年龄大小，一旦出现以下症状，应立即就医并

考虑进行肠胃镜检查：

第一类：消化道出血迹象：包括呕血、呕吐咖啡样物、黑便(柏油样便)或粪便潜血试验反复阳性。进行性加重的吞咽困难或吞咽疼痛。持续、无法解释的体重下降。长期、反复的腹部疼痛，规律或性质发生改变的大便。顽固的消化不良、烧心、反酸，常规治疗无效。不明原因的贫血(尤其是缺铁性贫血)。持续性呕吐、食欲不振。

第二类：特定年龄段的普通筛查人群 即使没有症状，年龄也是独立危险因素。年龄超过40~45岁，应考虑接受一次结肠镜检查作为结肠癌的筛查起点。此后根据首次检查结果，由医生决定复查间隔(如5~10年)。胃癌高发地区人群或有幽门螺杆菌感染者，建议从40岁甚至更早开始考虑胃镜检查。

第三类：有明确家族遗传背景的人群 这是最容易被忽略但风险极高的群体，即直系亲属(父母、子女、亲兄弟姐妹)中有胃癌、结肠癌病史者。建议开始筛查的年龄比亲属中最年轻患者的发病年龄提前10年，或从40岁开始。患有遗传性结直肠癌综合征(如林奇综合征、家族性腺瘤性息肉病)的家族成员，需要根据基因检测结果和医

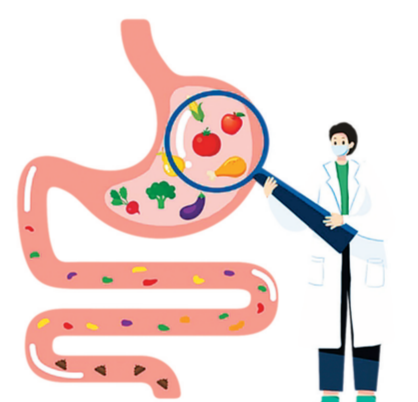
生指导，从青年期甚至青少年期就开始严密监测。

第四类：疾病随访与监测人群 既往有胃溃疡、十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、肠上皮化生、不典型增生(异型增生)等癌前病变或癌前疾病的患者，必须遵医嘱定期复查胃镜。结肠腺瘤性息肉切除术后患者，必须根据息肉数量、大小、病理类型，在1~3年内定期复查肠镜。炎症性肠病(如溃疡性结肠炎、克罗恩病)患者，病程较长(尤其是超过8~10年)者，需定期进行肠镜检查，以发现可能出现的异型增生或癌变。幽门螺杆菌感染治疗后，尤其是伴有萎缩、肠化等病变者，有时也需要复查胃镜评估黏膜恢复情况。

第五类：不良生活习惯长期持有者 长期吸烟、大量饮酒者。饮食习惯不良者，如长期摄入高盐、腌制、熏烤食物，新鲜蔬菜水果摄入不足。长期精神压力大、情绪紧张者。

做肠胃镜检查的“难受”程度大吗?有没有比较舒适的检查手段?

周未指出，目前技术已经大大改善了检查体验。除了传统的检查方式，已经普遍开展无痛胃镜，即由麻醉医生静脉给予短效镇静麻醉药，患者在



“睡眠”中完成检查，全程无痛苦、无记忆，醒来后检查已结束。此外，还有更细的经鼻胃镜、磁控胶囊内镜(主要用于小肠检查)等。因此，完全不必因为恐惧而拒绝必要的检查，以防延误病情。

健康的生活方式是维护肠胃健康的保证。“平时要注意均衡饮食，多吃新鲜蔬果、全谷物，减少红肉及加工肉制品摄入；戒烟限酒；保持健康体重；坚持规律运动。同时，树立科学的筛查观念，变‘被动治疗’为‘主动筛查’，是守护我们‘第二大脑’——肠胃健康的最有效防线。”周未强调。

(孙晓娟)

熬夜后头疼发热别硬扛

熬夜不直接致病，却可能让脑膜炎找上门

据外地媒体报道，30岁小伙长期熬夜打游戏后，说话含糊不清，发高烧、嗜睡，入院后确诊为“病毒性脑膜炎伴脑炎”，经抢救脱离生命危险，但智力退至3岁儿童水平，无法正常说话，生活完全不能自理。

为何看似平常的“熬夜玩手机”，会让年轻人患上脑膜炎?大同新建康医院神经内科专家刘友诚表示，熬夜本身并不直接致病，但长期熬夜可导致神经

内分泌系统紊乱和免疫细胞活性降低，导致人体抵抗力下降，而脑膜炎或脑炎是各种病原微生物侵犯中枢神经系统引起的感染性疾病，在抵抗力下降时更容易患病。刘友诚介绍，引起脑膜炎最常见的病原微生物主要包括各种病毒(如疱疹病毒、肠道病毒等)和各类细菌，包括常见的脑膜炎双球菌、肺炎球菌、嗜血杆菌等，还有结核杆菌、真菌等特殊细菌。严重感染时可危及生命，部分患者在感染后可能遗留长期智力障碍、癫痫发作等。

“脑膜炎早期往往表现为发热、头痛，易误诊为感冒，部分患者可出现恶心、食欲减退、乏力、嗜睡、反应迟钝等症状。”刘友诚表示，如果在服用退烧药体温下降后，头痛仍持续存在，甚至伴有恶心、呕吐、嗜睡、反应迟钝等症状，要高度警惕脑膜炎。同时，颈部僵硬(下颌难以接触到胸部)是脑膜炎受到刺激的表现，属于脑膜炎的特殊体征。

熬夜无法避免?专家教你“损害控制”策略

刘友诚强调，预防脑膜炎的核心是“增强免疫力”和“阻断传染源”。在生活方式的预防中，保证充足睡眠是最核心的，成年人应保证每晚6~8小时的高质量睡眠，同时还要均衡营养、适度锻

炼；接种流脑疫苗、麻腮风疫苗、肺炎疫苗等是预防特定类型脑膜炎最有效的手段；在疾病高发季节，避免前往人群密集、通风不良的场所，必要时佩戴口罩，勤洗手，保持个人卫生，避免接触可能的感染源(如粪便、被污染环境等)，保持室内空气流通。

熬夜无法避免时，如何通过科学方式减轻其伤害?刘友诚表示，如果确实不得不熬夜，应采取“损害控制”策略：保证前一晚的充足睡眠，避免连续熬夜，晚餐可补充富含蛋白质和维生素的食物；熬夜时注意补充水分(以温开水为佳)，避免饮用咖啡、浓茶或高糖饮料。每隔1小时起身活动，远眺片刻。如果饥饿，可吃少量水果、坚果等易消化的食物，避免油腻宵夜；熬夜后最重要的补救措施是“补觉”。第二天中午小睡20~30分钟，当晚尽早入睡。饮食清淡，多摄入新鲜蔬菜水果，帮助身体修复。切忌熬夜后立即进行剧烈运动，这会增加心脑血管负担。

熬夜后身体出现哪些症状需要及时就医?刘友诚提醒，如在长期熬夜后出现疲劳、乏力、精神差、注意力不集中等症状，需要减少熬夜，补足睡眠。如出现反复感冒等症状，说明抵抗力下降，一旦出现发热、头痛甚至嗜睡等脑膜炎表现，需立即就医。

(王瑞芳)

秋冬总EMO? 警惕季节性抑郁

一到秋冬天就特别容易EMO(情绪低落)，或是对“碳水炸弹”，如奶茶、薯片等充满了渴望，再或是不想社交、工作，只想窝在家里……这些情况很可能与季节性情感障碍(季节性抑郁)有关。

市六医院专家介绍，季节性抑郁是一种在特定季节(通常是秋冬季)反复发作、并在其他季节(通常是春夏季)缓解的抑郁障碍。它的出现可能与光照减少有关。

专家指出，季节性抑郁是一种真正影响日常功能、思维和情绪的心理健康问题，需要将之与季节性变化带来的情绪波动加以区分。季节性抑郁通常具有以下特点：

像“候鸟”一样，通常在秋冬初开始，到次年春天自然缓解。睡眠模式改变，不是失眠，而是特别嗜睡，变成“起床困难户”。食欲大变，尤其渴望高碳水食物，体重可能因此增加。持续处于低能量状态，容易感到疲劳、乏力，甚至做一点小事都觉得累。兴趣减退，对以前感兴趣的事情都提不起劲儿。情绪持续低落，容易悲伤、绝望。

如果发现自己是或身边的人出现季节性抑郁的苗头，不妨试试

以下几个自救小妙招给心情“充充电”：

光照疗法 太阳是免费的“黄金补剂”。只要出太阳，就外出活动，哪怕只是在户外散步10分钟。

坚持运动 通过运动唤醒身体的“快乐按钮”。运动能提升血清素和另一种“快乐激素”内啡肽的水平，快走、爬楼梯、跳绳都是不错的选择。

经营社交 即使不想动，也要强迫自己跟家人、朋友保持联系。哪怕是简单的聊天，也能把你从负面情绪的泥潭里往外拉一拉。

营造温暖环境 把家里的灯光换成明亮、温暖的色调。多和朋友们待在一起，让周围的环境热热闹闹的，心情也会不知不觉明亮起来。

寻求专业帮助 如果自我调节效果不佳，千万别硬扛，可在精神科医师指导下规范使用抗抑郁药，帮助调节大脑中的血清素水平。

(瑞芳)

