

# 微创除病灶 仁心护安康

## ——大同守佳消化病医院成功为六旬老人实施肺叶切除手术

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“真是太感谢大同守佳消化病医院的医护人员了，没想到我妈这么大岁数，手术还能做得这么顺利，恢复得这么好！”近日，在大同守佳消化病医院外科病房，刚办理出院手续的患者王女士的女儿激动地向主治大夫表达着感激之情。此前，王女士因肺部病变需及时进行肺叶切除，在该院医护团队的精准诊疗和精心护理下，顺利度过手术关和康复关，重新获得了健康。

### 咳嗽加重查出病灶 高龄患者陷入治疗困境

六旬的王女士是大同本地居民，平时身体还算硬朗，偶尔有咳嗽症状也没太在意。一个月前，王女士的咳嗽症状突然加重，还出现了胸闷气短的情况，家人赶紧带她到医院进行检查。胸部CT结果显示，王女士右肺上叶存在一个直径约2厘米的病变，初步判断为肺部肿瘤，医生建议尽快进行肺叶切除手术，以防止病情恶化。

这个坏消息让王女士及家人陷入了深深的焦虑。就在一家人一筹莫展的时候，经朋友介绍，他们了解到大同守佳消化病医院在微创外科手术方面有着丰富的经验和高超的医术。于是抱着希望前往该院就诊。

**精准诊断方案 多学科会诊保平安**  
接诊王女士的是大同守佳消化病医院微创外科庞院长。庞院长在

详细询问了王女士的病史并查看了相关检查报告后，并没有急于下结论，而是安排王女士进行了更全面的检查，包括肺部增强CT、肿瘤标志物检测、肺功能检查等，以获取更精准的病情信息。

“对于老年患者的肺部手术，精准诊断是前提，只有明确了病变的性质、范围以及患者的身体耐受情况，才能制定出最安全有效的治疗方案。”庞院长介绍说，经过一系列全面检查，最终确诊王女士为右肺上叶早期腺癌，由于发现及时，尚未出现转移迹象，具备手术切除的指征。但考虑到王女士年龄较大，且伴有轻度高血压，手术风险相对较高，普通开胸手术显然不适合。因此，庞院长初步拟定了胸腔镜下微创肺叶切除的手术方案。

为了确保手术万无一失，医院立即组织了多学科会诊，外科、麻醉科、呼吸科、心内科、检验科、影像科等多个科室的专家齐聚一堂，对王女士的病情进行了全面评估。会诊过程中，专家们围绕病变的精准定位、手术切口的选择、麻醉方案的制定、术中可能出现的风险以及术后康复计划等问题展开了深入讨论。麻醉科主任针对王女士的高血压病史，制定了个性化的麻醉方案，确保术中血压稳定；呼吸科专家则对王女士的肺功能进行了详细评估，给出了术前呼吸功能锻炼指导；心内科专家也对其

心血管状况进行了全面检查，排除了手术禁忌。经过反复论证，专家们一致认为王女士具备微创手术条件，最终确定了手术方案，并制定了完善的应急预案。

### 微创精准施术 两小时成功除病灶

手术前一天，庞院长带领医护团队来到王女士的病房，耐心向她和家人讲解手术过程及注意事项，缓解他们的紧张情绪。“您别担心，这个手术只需要在胸部打几个小孔，创伤很小，恢复起来也快，我们团队做过很多类似的手术，经验丰富，会确保手术顺利的。”专家的话让王女士吃下定心丸。同时，护士们也细心地为王女士进行术前准备，包括皮肤清洁、术前宣教等，并指导她进行深呼吸和有效咳嗽训练，为术后康复打下良好基础。

手术当天，在麻醉科团队的操作下，王女士很快进入麻醉状态。随后，手术团队正式开始手术。高清胸腔镜显示器清晰地呈现出胸腔内的解剖结构，与传统开胸手术相比，微创手术不仅视野更清晰，能够更精准地处理病变组织，减少对周围正常组织的损伤，还能有效减少术中出血和术后疼痛。两个小时手术顺利完成，病变肺叶被成功切除，术中出血量不足50毫升。

**术后精细护理 快速康复显成效**  
术后，王女士被送入监护病房进行密切观察。医护人员24小时全程守护，

密切监测她的生命体征、意识状态以及伤口状况，并及时给予镇痛、抗感染、化痰等治疗。为了促进王女士的肺部复张，护士们定时为她翻身、拍背，指导她进行呼吸功能锻炼。王女士恢复顺利，术后第一天就能够下床轻微活动，第三天便转入普通病房。

医护团队为她制定了个性化的饮食计划，保证营养均衡，促进伤口愈合，同时制定了循序渐进的康复训练计划，帮助她尽快恢复肺功能和肢体活动能力。专家组每天查房，仔细询问王女士的感受，查看伤口愈合情况，根据恢复情况调整用药。医护人员贴心关怀让王女士感受到了家的温暖，她心情舒畅，恢复很快。

出院当天，医护人员详细向王女士和家人讲解了术后注意事项、复查时间以及后续康复训练方法。

近年来，大同守佳消化病医院不断加大微创外科、肿瘤科等重点学科的投入，引进了先进的医疗设备，并定期邀请国内知名三甲医院各科专家来院教学、临床指导，组织医护人员外出学习交流，不断提升诊疗技术水平。同时，医院还建立了完善的多学科会诊制度，针对复杂疑难病例，整合各学科优势资源，为患者制定最优化的治疗方案，有效提高了手术成功率和患者满意度。

## 上呼吸道感染要多喝水

上呼吸道感染是指由病毒或细菌引起的上呼吸道部位感染性疾病，常见于寒冷季节。大同新和医院呼吸科主任王改珍介绍该病的相关知识，希望能帮到有需要的人。

上呼吸道感染有多种病原体，其中最常见的是病毒和细菌，如流感病毒、腺病毒、鼻病毒等以及链球菌、葡萄球菌等细菌引起。此外，一些其他因素也可能导致上呼吸道感染的发生，如过敏、环境污染、化学物质刺激等。

上呼吸道感染的常见症状包括：鼻塞、流涕、咳嗽、咽部不适、喉咙疼痛、打喷嚏、发热、头痛、眼结膜充血等。这些症状通常在感染后2~3天内开始出现，并持续7~10天。

上呼吸道感染通常是自限性疾病，但如果症状严重或持续时间较长，建议及时就医。医生会通过询问病史、体格检查等方法确定感染的类型和程度。在症状不明显或严重的情况下，医生还可能会进行以下检查来明确诊断：

**咽拭子** 通过采集患者咽喉部位黏膜上的样本，送至实验室进行细菌培养，以确认是否存在细菌性感染。

**血液检查** 通过血液检查来确定感染是否影响了机体的免疫系统功能，是否存在炎症反应等。

**影像学检查** 如需要进一步明确感染的范围或确诊肺炎等并发症，医生可能会进行X光、CT

等影像学检查。

对于该病的治疗，专家讲，应根据患者的病情选择适合的治疗方法。常见的治疗方法如下：

**补充水分** 患者应大量饮水，以保持身体的水分平衡，预防脱水。

**注意休息** 患者应该多休息，避免过度劳累，有助于提高机体免疫力，促进康复。

**对症治疗** 如出现发热、头痛等症状可以使用解热镇痛药进行缓解；鼻塞和流涕可采用盐水清洗鼻腔或使用鼻腔喷雾剂减轻症状。

**抗生素治疗** 在确定为细菌感染时，医生可能会开具抗生素治疗。但要注意不恰当地使用抗生素，会加速耐药菌株的产生，从而影响抗生素的疗效。

专家介绍，上呼吸道感染是一种常见的疾病，我们可以通过以下措施进行预防：

保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免触摸口鼻眼等易感染部位，从而减少病毒和细菌入侵机会。

保持室内空气清新，冬季也要通风换气，还要避免置身于过度拥挤和密闭的环境。

注意加强身体锻炼，增强身体免疫力，提高自身抵抗力。

最后，定期接种流感疫苗，也可有效预防流感等相关疾病。

(武珍珍)

## 肺炎愈后鼻塞流涕难消

### 生理盐水洗鼻竟成“救星”

近日，市民李先生遇到了一件烦心事。此前因肺炎住院治疗，康复出院后，鼻腔却天天被大量浓稠鼻涕“霸占”，鼻子不透气，晚上睡觉只能张嘴呼吸，尝试了多种方法都不见好转。抱着试试看的心态，他坚持用生理盐水冲洗鼻腔，一段时间后，鼻塞、流涕的症状竟然完全消失了。生理盐水洗鼻为何有如此神奇的效果？带着疑问，记者采访了市五医院耳鼻喉科主任王占军。

“很多人都和李先生有过类似的经历，呼吸道感染痊愈后，鼻部症状却迟迟不消，这其实是鼻腔黏膜在感染后处于炎症状态，分泌物增多且排出不畅导

致的。”王占军解释，生理盐水洗鼻的原理并不复杂，它是利用等渗的生理盐水模拟人体体液环境，通过温和的水流压力，对鼻腔内部进行全方位冲洗。一方面水流可以直接冲走鼻腔内的分泌物、过敏原、病菌以及灰尘等异物，减少这些物质对鼻腔黏膜的持续刺激；另一方面生理盐水能够湿润干燥的鼻腔黏膜，帮助受损的鼻黏膜修复，恢复鼻腔正常的生理功能，比如纤毛的摆动功能，从而提升鼻腔的自净能力和防御能力。

谈及生理盐水洗鼻的益处，王占军表示，这种物理疗法最大的优势就是安全无副作用，适用于儿童、老人等大部

分人群，且操作简单，可居家自行完成。它能有效缓解鼻腔干燥、鼻塞、流涕等不适症状，长期坚持还能降低鼻腔炎症的复发概率，减少鼻腔疾病用药的频率。

### 生理盐水洗鼻具体能改善哪些鼻部疾病呢？

王占军给出了详细解答。首先是急性鼻炎、鼻窦炎，这是洗鼻最常见的适用病症，尤其是鼻窦炎患者，通过冲洗能清除鼻窦开口处的脓性分泌物，促进鼻窦引流，辅助缓解炎症；其次是过敏性鼻炎，洗鼻可以冲走鼻腔内的花粉、尘螨等过敏原，减轻过敏反应引发的打喷嚏、流清涕、鼻塞等症状；此外，

对于干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎患者，生理盐水能补充鼻腔水分，缓解鼻腔干燥、结痂、出血等问题；在呼吸道感染高发期，定期洗鼻还能起到一定的预防作用，减少病菌在鼻腔内的定植。

王占军同时提醒，大家在进行生理盐水洗鼻时，要注意选择医用生理盐水或专用洗鼻盐配制的溶液，避免使用自行调配的高浓度盐水，以免损伤鼻腔黏膜；洗鼻的压力和频率也要适度，建议在医生指导下根据自身情况调整，若鼻部症状持续不缓解或加重，应及时就医检查。

(孙晓娟)



## 学业“不完美”不必过分自我苛责

在竞争激烈的学业赛道上，一些同学被困在“自我苛责”的牢笼里。他们考试一旦失利就急于否定自己，成绩落后便陷入焦虑内耗，还总拿自己的短板和别人的长处做比较。久而久之，心理压力难以排解，让自己深感疲惫与煎熬。其实，真正的个人成长从不是“逼自己成为完美的人”，而是学会理解和接受现实中，那个并不完美的自己，与自己尝试自洽，这才是治愈自我的开始。

做到理解和接受自我，首先需要正视学习中的“不完美”。有些同学仅因一次考试失误，一道难题不会就陷入自我怀疑，觉得“我不够聪明”“我注定不行”。但是学习就像一场充满起伏不定的马拉松，暂时的落后，偶尔的失误都是常态。如高考语文答卷很难见到满分，考研英语往往难倒不少母语者一样，成长中也注定不存在永远的顺风顺水。正视这些现状，不是放任自己的不足，而是承认“我现在确实有短板，但这只是我的一部分，不是我的全部。”理解自己为什么错了，接受暂时的低分，才能找到提升的方法。

不过分苛责分数，还要学会放松心态，与“焦虑情绪”和解。面对升学压力、父母期待、同学竞争，当焦虑来袭，不妨适度放慢脚步，对自己说一句“我现在有点倦，没关系，这很正常”，然后拆解眼前的学习任务，从最简单的问题着手，一步步加重，加大难度。你会发现，当你不再对抗焦虑，而去顺应它，去接纳它，焦虑情绪反

而不像洪水猛兽，会随着内心的平静慢慢如潮汐般退去。

与此同时，在学习路上要看到自己身上的“闪光点”。分数不能反应所有问题，你可能擅长逻辑推理，可能在文字表达上更有天赋，虽然解题速度慢，但总能把基础知识点啃得扎实……若放下分数指标，你本人的善良、坚持、人缘好、愿意为目标付出努力……这些闪光之处便会显现出来。多关注自身的长处与进步，让自己快乐。比如今天比昨天多背了10个单词，今天又背会了一段课文，这周比上周多掌握了两种解题方法……这些点滴进步都值得被肯定和鼓励。

市六医院儿童青少年心理科主任胡磊介绍，心理学中有个“自我接纳”理论，强调个体对自身所有特征的正视与接纳，包括自身一切不好的方面，不回避、不批判。对于学业路上的年轻人来说，自我接纳不是躺平，而是以更平和的心态面对挑战，以更清醒的认知规划未来。当你不再因一次考试失利而否定自我，因自卑而一蹶不振，不再因他人的优秀而焦虑内耗，你会发现，治愈内心疲惫的良药，从不是完美的成绩单，而是那个被你理解后温柔接纳的自己。

(孙晓娟)



## 年轻不是“护身符”——

### 不良习惯正在“拉低”心梗年龄线

#### 不改生活陋习 男子两年后再发心梗

患者小韩介绍，自己抽烟多年，每天至少1包烟，晚上玩手机到深夜是常态，每逢假期约上三五好友烧烤、喝酒。两年前，他因胸闷难耐到大同新建康医院就诊，当时查出高血脂症，同时发现心脏的一根重要血管——左前降支几乎被堵死，紧急植入了一枚支架后才转危为安。

之后医生叮嘱他，要戒烟和规律服药，养成良好的生活习惯。但他只坚持了一年，感觉自己恢复得不错，便把医嘱当耳旁风，继续熬夜玩游戏，每天烟不离手，饭局应酬不断，降血脂的药也常常想不起来吃。

上个月某日凌晨，小韩正在睡觉，

一阵胸闷感突然降临，紧接着全身冒汗。直到早上醒来后，不适感仍未缓解，小韩这才意识到不对劲，立即在家人的陪同下赶往新建康医院就诊，没想到心电图提示：急性心肌梗死。进一步检查发现，小韩原先放支架的血管再次堵塞，这次医生紧急通过药物球囊扩张，将堵住的血管打通，目前小韩已康复出院。

“小韩之所以再次发病，与他没有戒烟、不规律服药有很大关系。”大同新建康医院心内二科主任亢鹏飞介绍，吸烟是支架内再狭窄和血栓发生的重要独立危险因素，而停用降血脂药物会加速冠状动脉粥样硬化的进展，导致血管再次狭窄，再加上长期熬夜、饮食不健康等几大因素叠加，从而诱发了急性心肌梗死。

很多急性心肌梗死患者觉得放了支架就万事大吉，其实不然，支架治疗只是“疏通管道”，术后管理才是守护生命的关键。

要想防止疾病二次发作，需要长期进行慢病管理，术后1、3、6、12个月必须定期复查。“支架是手段，不是终点，术后必须谨遵医嘱，

坚持用药、管好指标，才能真正远离复发。”

#### 年轻人“心梗”更凶险 不良生活习惯必须改

“现在心梗发病年纪越来越早，三四十岁的患者明显增多，像小韩这样20多岁发病在门诊也不少见。”亢鹏飞表示。近年来，随着生活节奏的加快和生活方式的转变，急性心肌梗死年轻化趋势明显，这与年轻人偏爱辛辣、油腻、高热量、高盐分的食物，平时缺乏运动、抽烟酗酒、长期熬夜，再加上对“三高”放任不管等因素密切相关。

他提醒，年轻人发生心梗，病情往往比老年人更危重，猝死的概率也更高。这是因为年纪大的心梗患者的心脏由于长期冠状动脉粥样硬化的侵害，已经形成一定的适应机制。年轻人心肌需氧量较大，一旦发生急性心肌梗死，通常起病急骤、症状凶险、多无先兆不适，早期猝死率较高。

近期天气变化频繁，早晚气温较低，心血管疾病进入高发期。亢鹏飞提醒，除了要注意添衣保暖外，日常生活中更应该注意低盐低脂饮食、规律运动、避免三高、戒烟减重、定期体检。此外，平时还要多关注自己的身体变化，若出现持续疼痛、胸闷、心慌、气促、出汗等不适症状时，要及时就医检查。

(王瑞芳)

烟不离手、天天熬夜、不遵医嘱按时吃药，因为这些不良习惯，近日31岁小伙再次突发急性心梗，被送往医院进行抢救，原来放支架的血管再次堵塞，在紧急药物球囊扩张后，堵塞的血管得以恢复畅通。由此，大同新建康医院心内科专家提醒，年轻人的心梗往往更为凶险，纠正坏的生活习惯非常重要。

