



# 内镜微创除隐患 术后康复满周年

## 大同守佳消化科医院成功救治大面积结肠息肉患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“术后一年多,我不仅能正常吃饭、运动,复查也没发现任何复发迹象,真得感谢守佳消化科医院的专家们!”近日,50多岁的李先生再次来到大同守佳消化科医院进行术后复查,肠镜检查显示肠道黏膜恢复完好,无新生息肉,各项指标均达正常水平。回想起一年前查出4厘米结肠息肉合并大面积息肉的惊悚时刻,再看看如今健康的状态,李先生感慨万千。这场精准施治的诊疗经历,不仅为他清除了肠道隐患,更传递了结肠息肉早筛早治的重要理念。

### 体检亮灯:4厘米息肉伴大面积肠灶风险

一年前在消化科医院进行身体检查,让平时极少生病的李先生陷入了焦虑。当时,他因长期存在排便不规律的情况,在医生建议下完善了无痛肠镜检查。凭借高清成像与精准识别能力,清晰捕捉到肠道内的异常:结肠部位一枚直径达4厘米的息肉赫然显现,周围还密布着大片状小息肉,最大的辅助息肉直径约1.2厘米,部分息肉内已出现黏膜糜烂迹象,存在明显恶变隐患。医生当即对不同部位的息肉组织钳取病理活检,结果提示核心4厘米息肉为管状腺瘤,周围息肉为腺瘤性息肉,均属于明确的癌前病变。“而大面积多发息肉会进一步增加复发与恶变概率。”接诊的消化内科专家解释道,李先生的病情属于高危息肉范畴,若不及时干预,随着时间推移,息肉可能逐步进展为癌变,且多发息肉会让后续治疗与随访难度倍增。

拿到检查报告的李先生既恐慌又

迷茫,担心手术创伤大、恢复慢,更害怕病变无法彻底清除。医护团队耐心为他拆解病情,结合类似病例的康复效果,详细说明微创治疗的优势,告知其通过规范切除与术后管理,可将癌变风险降低一半以上,逐步帮他打消顾虑,坚定治疗信心。

### 多学科协同:定制微创一体化诊疗方案

针对李先生“4厘米大息肉合并大面积多发息肉”的复杂病情,大同守佳消化科医院立即启动多学科协作诊疗(MDDT)机制,由消化内科、消化外科、病理科、麻醉科专家组成专项团队,开展联合会诊。专家们围绕息肉的大小、位置、病理类型、分布范围及患者的身体耐受度,展开全方位研讨,精准评估诊疗难点与风险点。

“4厘米息肉基底较宽,单纯内镜下切除存在出血、穿孔风险;但如果采用传统开腹手术,创伤大、恢复周期长,还会影响肠道功能。”团队结合消化病学分会的诊疗规范,反复论证后确定了一体化方案。该方案借助高清内镜与微创设备,既能完整剥离4厘米大息肉,又能同步切除周围多发小息肉,实现“一次手术、彻底清灶”,最大限度保留肠道生理功能。

为确保手术万无一失,病理科专家再次复核活检样本,明确息肉无恶变浸润;麻醉科专家评估患者心肺功能,制定个性化无痛麻醉方案;护理团队提前制定术前肠道准备计划与术后康复预案,从诊疗全流程为患者保驾护航。

### 精准微创:一次手术清除多重隐患

在完成充分的术前肠道准备与抗

感染预处理后,手术如期开展。由消化内科曹玉文院长带队,精准定位4厘米大息肉的基底,小心翼翼地将息肉从黏膜层完整剥离,同时对周围多发小息肉逐一处理,全程避开肠道重要血管与神经,最大限度减少黏膜损伤。

术后,患者转入观察病房,医护团队实施精细化康复管理:术后6小时指导患者床上翻身,预防肠粘连;第二天协助下床适度活动,促进肠道功能恢复;护理部根据患者情况,定制从流质、半流质到普通饮食的过渡方案,推荐高蛋白、高纤维、易消化的食物,避免辛辣刺激与油腻饮食,助力肠道黏膜修复。得益于微创技术的优势与精细化管理,李先生术后恢复十分顺利。

### 术后随访:一年管控筑牢健康防线

结肠息肉切除并非一劳永逸,术后随访与健康监测是防复发的关键。据临床数据显示,腺瘤性息肉术后3年内复发率高达30%,尤其是大面积多发息肉患者,复发风险更高。为此,大同守佳消化科医院为李先生制定了个性化随访计划:术后3个月、6个月分别进行肠镜复查;术后1年进行全面复诊,同时定期监测便常规+潜血试验,动态跟踪肠道健康状况。

一年多来,李先生严格遵医嘱,不仅按时完成每一次复查,还主动调整生活方式:摒弃以往熬夜、爱吃油腻食物的习惯,坚持每天规律作息,饮食上多吃蔬菜、全谷物与优质蛋白,每周进行3-4次适度运动,戒烟限酒,从源头降低息肉复发风险。

此次周年复查,肠镜检查明确肠道黏膜光滑,无新生息肉,病理活检无异

常,标志着李先生的肠道健康已完全恢复。“之前总觉得体检没必要,这次经历让我明白,定期检查才能早发现,规范治疗加术后保养,才能真正守住健康。”李先生说,他现在经常向身边亲友分享自己的经历,呼吁大家重视肠道检查,尤其是有排便异常、家族病史的人,一定要主动筛查。

### 科普延伸:息肉早筛早治 肠癌可防可控

大同守佳消化科医院消化内科曹玉文院长表示,结肠息肉是肠道常见病,多数患者无明显症状,往往在体检时偶然发现,但其中腺瘤性息肉、锯齿状病变等类型,若长期不干预,会逐步向癌变进展,这个过程通常需要数年甚至十几年,为早筛早治提供了充足窗口。

专家指出,40岁以上人群、有结直肠癌家族史者、长期便秘或腹泻者、有肠道炎症病史者等,均属于结肠息肉高危人群,建议提前启动筛查:高危人群每1-2年做一次肠镜检查,普通人群50岁后每5-10年做一次肠镜,每年进行一次大便隐血试验。对于发现的息肉,需根据大小、数量、病理类型制定治疗方案,直径小于1厘米的良性息肉可内镜下电切,直径大于3厘米或基底较宽的息肉,可采用内镜下黏膜剥离术,避免癌变风险。

同时,术后健康管理至关重要。患者需严格遵守随访计划,避免因“切完就没事”忽视复查;饮食上保持均衡营养,减少高脂肪、高糖分、加工食品摄入;规律作息、适度运动、保持情绪平和,同时控制高血压、糖尿病等基础疾病,这些都能有效降低息肉复发概率。

# 常见的呼吸内科病如何护理

对体质较弱的朋友们来说,日常生活中稍不注意就会感染疾病。呼吸系统疾病是临床中最为常见的一组疾病,人体的气管、支气管、肺部、胸腔等位置,都容易感染疾病。一般患病后表现为咳嗽、胸痛,若过于严重就会出现呼吸困难甚至出现呼吸衰竭。那常见的呼吸内科疾病都有哪些呢?又该如何护理?大同新和医院呼吸科主任王改珍做了以下解析——

### 急性上呼吸道感染

导致急性上呼吸道感染的主要原因是病毒,少部分属于细菌感染。淋雨、受凉或过度劳累等会导致呼吸道的基本防御功能降低,容易感染而得病。主要症状表现为全身疼痛不止,出现喷嚏、鼻塞、流涕等症状。护理可采用如下措施:

保持清淡饮食,选择易消化、营养丰富的食物,日常多食用新鲜瓜果蔬菜,禁食辛辣刺激类食物,戒烟戒酒,多

饮水。进食前后可使用生理盐水加以漱口,避免交叉感染。

日常定时开窗通风,使得室内能够保持适宜的温度与湿度,避免受凉;同时要注意休息,加强身体锻炼,提高自身素质。

当体温超过38.5℃时,需要服用退烧药。出现高热、咳嗽、水肿等症状时,需要立即前往医院就医。

### 急性支气管炎

受到感染、物理、化学刺激、过敏等影响,气管与支气管黏膜会出现急性炎症,这一现象即急性支气管炎。该病多发生于冬末春初或气候突变时。大部分急性支气管炎是由上呼吸道感染演变而来,存在机体免疫力降低或受凉等诱发因素。护理可采用如下措施:

保持清淡饮食,禁食辛辣刺激类食物,戒烟戒酒,多饮水。日常定时开窗通风,维持好室内温度与湿度,同时要通过锻炼增强体质,防止感冒。避免去

公共场所或空气污染较为严重的环境。

可根据病症表现与医生指导用药,如果病情较为严重可前往医院就诊,采取恰当的对症处理方法。当出现高烧不退或脓性痰,且全身症状表现较为严重,两周未好转,则需要考虑并发症,需要立即前往医院就诊。

### 慢性支气管炎

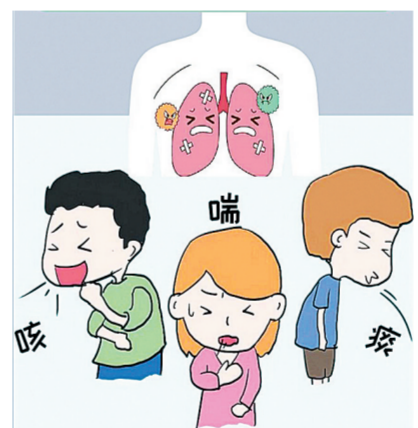
该病主要症状表现为慢性、反复性咳嗽、咳痰,也有的患者存在喘息。发病持续时间大约在3个月,且持续两年左右。在患病期间可能会出现反复感染的情况或者发生急性发作,随着病情的发展可能会延伸为慢性肺源性心脏病。护理可采用如下措施:

保持饮食合理,尽量以低脂、低盐、高蛋白饮食为主,注意多饮水,日常液体摄入量应为2500~3000毫升。可适当饮用酸性果汁,如山楂汁、猕猴桃汁、鲜橙汁等,能够促进胃液分泌,提升食欲。日常保持良好生活习惯,尽量避免过

度劳累或者受凉,做到戒烟戒酒。尽量不要选择寒冷与炎热天气外出,防止感冒。避免情绪过度激动,使得病情加重。

适当运动以提高身体免疫力,注意不可过度劳累。可根据自身的身体素质情况,自主选择散步、快走、慢跑、太极拳、羽毛球等体育运动。

(武珍珍)



# “液体口罩”防流感没那么“神”

### 宣称能阻断流感病毒,“液体口罩”成热销

记者在多个网购平台搜索发现,“液体口罩”是近年来新兴的一种防护用品,通常以喷雾、乳液或凝胶的形式存在。具体的防护原理,是在鼻腔黏膜表面喷洒或涂抹相应产品后,形成一层薄膜,可阻挡病原微生物、灰尘、过敏原等,从而达到“少生病”的效果。“液体口罩”品牌非常多,有儿童专用的,也有成人专用的,价格从50~300元不等。多个平台客服人员提醒,“液体口罩”产品不是药物,配方中不含任何用于治疗或预防疾病的活性药物成分。但也有商家表示,虽然“液体口罩”不是药品,但其含有gM纳米免疫球蛋白,能“隐形防护”“360度防护”,“喷了之后可像‘隐形口罩’般将呼吸病毒‘物理隔断’在外,起到比传统口罩更有效的防护作用,且‘阻断率99.9%’。”

为了增加“液体口罩”的说服力,部分商家展示了24小时体外活性实验结果和余份“权威检测报告”,声称能“精准阻击病毒”。因此这款“阻断病毒”“隐形防护”作为卖点的产品,正好戳中了流干季用户的需求,对于不愿意佩戴口罩的人群来说,“液体口罩”就成了最

好的替代品。

### 防护效果有限,不能代替传统口罩

“液体口罩”真能防住流感病毒吗?市二医院呼吸内科柴玉莲主任表示,“液体口罩”对流感病毒的防护效果有限,目前没有充分科学证据表明其能形成可靠的物理隔断。“流感主要通过飞沫传播,病毒还可能通过眼部黏膜、气溶胶等途径感染,单纯的鼻腔防护存在明显漏洞。”

柴玉莲指出,部分产品宣称的“形成保护膜”机制多基于体外实验,在实际人体环境中,这层膜的稳定性、持久性尚未得到权威临床验证。“打喷嚏、揉鼻子、流鼻涕等日常动作,都可能轻易破坏保护膜,所谓‘24小时长效防护’难以实现。”

“液体口罩”能否替代传统口罩?柴玉莲表示,医用外科口罩、N95/KN95口罩是经过国际标准认证的个人防护装备,过滤效率有严格标准,比如N95对非油性颗粒物过滤效率≥95%,能形成可靠物理屏障,高效阻挡含病毒的飞沫和气溶胶。“液体口罩”的防护效果无法量化,且仅作用于鼻腔,无法防护眼部等其他黏膜部位,最多只能作为低风

险场所的辅助防护手段。在医院、学校、商场、密闭公共交通等人群密集的高风险场所,医用口罩仍是标准且唯一可靠的防护装备。

### 长期使用存隐患,科学防护是关键

柴玉莲表示,部分“液体口罩”含有防腐剂、高分子聚合物等成分,长期使用可能破坏鼻腔黏膜屏障,引发鼻腔干燥、过敏、炎症等问题。更值得警惕的是,若使用者过度依赖“液体口罩”,误以为喷一喷即可高枕无忧,从而忽视戴口罩、勤洗手等基础防护措施,反而会增加感染流感的风险。

针对流感季防护,她强调,首要措施是接种疫苗,尤其建议儿童、老年人、慢性病患者等高危人群优先接种。在日常防护中,需在人群密集、通风不良场所规范佩戴合规口罩,勤用肥皂和流水洗手,或使用含酒精的免洗洗手液,避免用手触摸口鼻。同时,要保持充足睡眠、均衡饮食、适度锻炼,增强自身免疫力;经常开窗通风,做好环境清洁消毒;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩;若出现发热、咳嗽等症状,及时居家休息并就医,避免交叉感染。

(王瑞芳)

# 中老年人腰背痛 警惕隐性脊柱骨折

近日,73岁的王奶奶因腰背部剧痛、活动困难,被家人送往医院骨科就诊。据家属反映,老人在两周前因感冒咳嗽后开始出现腰背疼痛,感冒虽愈,疼痛却持续加重,严重影响日常生活。医生经检查确诊其为骨质疏松性压缩性骨折。

诊治过程中,医疗团队为王奶奶实施了“胸11椎体后凸成形术”。手术仅在局部麻醉下进行,通过约5毫米的微小切口建立通道,向骨折椎体内注入“骨水泥”,达到稳定椎体、缓解疼痛的效果。术后当天,王奶奶的疼痛即明显减轻,并可下床活动,次日便顺利出院。

大同新建康医院骨科主任李先云解释,骨质疏松性椎体压缩性骨折,是由于骨量下降、骨骼脆性增加,以致在轻微外力或日常活动时发生的椎体塌陷。常见表现为腰背部疼痛、活动受

限,严重时可能引发驼背或神经压迫等症状。此类骨折常见于绝经后女性、高龄老人、长期服用激素或具有吸烟饮酒习惯的人群。

“像王奶奶这样并未明显受伤却发生骨折的病例,在临床中并不少见。”李先云指出,其骨折原因主要有两方面:一是患者本身存在严重骨质疏松且未规范治疗,骨骼承重能力减弱;二是剧烈咳嗽使椎体反复承受超出其耐受能力的应力,导致累积性损伤,最终引发骨折。

他提醒,中老年人若出现腰背疼痛,应警惕椎体骨质疏松性骨折的可能,及时就医评估。同时,他建议,50岁以上人群应定期进行骨密度检测,一旦发现骨质疏松,须在医生指导下开展规范抗骨质疏松治疗,以防骨折发生。

(王瑞芳)

# 儿童使用成人美妆产品需谨慎

“医生,孩子脸上起满了红疹子,还有一个劲抓挠,是不是过敏了?”近日,市五医院皮肤科诊室里,一位家长带着10岁的女儿焦急求助。经问诊,女孩儿因频繁参加文艺演出使用成人彩妆,确诊为化妆品接触性皮炎。皮肤科主任常桂香介绍,近年来此类患儿接诊量有所上升,儿童过早接触成人化妆品的健康隐患需高度警惕。

常桂香解释,儿童皮肤角质层厚度仅为成人的1/3,皮脂膜尚未发育完整,屏障功能薄弱,对化学成分的吸收效率是成人的2~3倍。而成人化妆品成分中的香精、防腐剂、色素等成分,对儿童而言属于高致敏原,易引发红斑、丘疹、瘙痒等接触性皮炎症状,严重时还会出现渗出、肿胀甚至感染。更值得关注的是,部分产品含有的矿物质、重金属、类雌激素物质,长期接触皮肤可能加重肝肾负担,干扰内分泌系统,影响儿童生长发育。

不仅是彩妆,成人护肤品

也可能伤害孩子。”常桂香指出,市场上部分影楼、培训班为儿童化妆时使用的“三无”化妆品,成分不明且刺激性强,风险更高。此外,还有部分青少年盲目追求“美妆”,频繁使用粉底、遮瑕膏、口红、指甲油等产品,还可能堵塞毛孔,诱发痤疮、毛囊炎等问题。

谈及儿童如何做好日常护肤的问题,常桂香强调“温和、精简、安全”三大原则。清洁方面,选用弱酸性儿童专用洁面产品,婴幼儿每日1次即可,避免过度清洁;保湿是核心,沐浴后3分钟内涂抹含甘油、神经酰胺等成分的润肤剂,干燥季节可增加频次;防晒优先选择宽檐帽、遮阳伞等物理方式,6个月以上儿童可使用专用物理防晒霜。

“儿童皮肤的健康屏障,比任何化妆品都珍贵。”常桂香呼吁,家长应重视孩子的皮肤护理,远离使用成人化妆品,让孩子在科学呵护下拥有健康肌肤。

(孙晓娟)

# 为什么冬季更容易使人失眠

冬季,昼短夜长。在冬天漫长夜应当能睡个好觉,可是很多人发现,冬天更容易失眠,而且失眠也更加痛苦,这是为什么呢?

在此,市六医院专家解释,这是因为冬季白天变短夜间变长,日照时间缩短,会改变褪黑素的分泌,对人的睡眠周期产生很大影响。同时,冬季也会增加季节性情绪障碍发生率,有些人会不自觉地把不良情绪带到床上,从而影响夜晚睡眠质量。

再者,冬季天冷,人们的活动量相对其他季节来说更少,这也是导致失眠的原因之一。

还有些人由于自身体质敏感、虚弱,对外界天气变化感受反应强烈,导致气血循环不畅,从而出现失眠现象。

此外,冬天天气寒冷,人们比较喜欢吃辛辣刺激性食物,如火锅、麻辣烫等,或者喝浓茶、咖啡等刺激性饮品,可能导致中枢神经兴奋,从而出现失眠。

那么,怎样才能轻松顺利地度过寒冷的冬季呢?专家表示,做到以下几点可以有效改善睡眠问题:

在午餐后到户外晒晒太阳 冬日照时间减少,人们经常天不亮就上班或上学,天黑才走出办公室,建议在中午太阳正足的时候,适当地晒晒太阳,可以使阳气变得更加充足,减轻疲劳感,这样会对提高睡眠质量有很大帮助。

注意调节情绪波动 情绪会受季节或温度的影响,在冬季容易出现紧张或愤怒的不良情绪,大家应避免产生兴奋及焦

虑等情绪,保持轻松以及舒畅的情绪,对缓解失眠有一定帮助。

生活要有规律,不要减少运动 规律的生活对提高睡眠质量有非常大的帮助,建议睡眠不好的人要坚持定时运动,每天至少运动30分钟,不仅可以帮助白天消耗额外的能量,晚上更容易入睡,同时还能够缓解压力,使情绪变得平和,对失眠有缓解作用。

晚餐要适量 冬季日落得早,天气寒冷,人们晚餐可能会吃得更多,这样会使胃肠道不得不超负荷工作,从而降低睡眠质量。建议晚餐适量吃清淡而且比较容易消化的食物,以七八分饱为宜,而且不要吃得太晚。

睡前泡脚 足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚可以促进足部血液循环,使得血液中乳酸降低,以缓解躯体的疲劳感,从而改善睡眠,建议每天用40℃~44℃温度的热水泡脚20~30分钟。

注意保持正确的睡姿 仰卧有利于全身肌肉的放松,防止胃酸的反流;侧卧以右侧卧位为最佳,能促进胃肠的蠕动,减少对心脏的压迫,缓解打鼾。仰卧或者侧卧没有绝对的优缺点,可以在睡觉时自然轮换进行,睡姿只要起到全身放松的效果便可以帮助入睡。

(瑞芳)

