

九旬老人命悬一线 仁心施救创奇迹

——大同守佳消化病医院成功救治高龄呼吸重症患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“跑了市里、省里好几家大医院，都说年纪太大、病情太重，最后委婉劝回，没想到在大同守佳消化病医院，我母亲硬是被从鬼门关拉了回来！”谈及91岁老母亲的救治经历，患者女儿几度哽咽，言语中满是感激。这场跨越生死的救治，不仅为耄耋老人续写了生命篇章，也彰显了大同守佳消化病医院在高龄危重患者救治领域的硬核实力与医者仁心。

噩运翻转：九旬老人病危 辗转求医遇转机

91岁的王奶奶平日虽有轻微咳嗽，但生活尚能自理，子孙绕膝，本可安享晚年。然而，今年年初，一场突如其来的重病将这位高龄老人推向了生死边缘。起初，王奶奶只是轻微咳嗽、胸闷气短，家人以为是普通感冒，并未过多在意。可短短几天内，老人的病情急剧恶化，出现剧烈咳嗽、呼吸困难、无法平卧、口唇发紫等症状，甚至一度意识模糊，陷入浅昏迷状态。家人见状心急如焚，立刻将老人送往市内某三甲医院救治。入院后，检查结果让所有人心头一沉：胸腔双侧大量积液、严重肺部感染、急性呼吸衰竭，同时合并高血压、冠心病、慢性支气管炎等多种基础疾病。老人的血氧饱和度持续低于80%，心率飙升至130次/分以上，生命体征极不稳定，随时可能因呼吸、心跳骤停离世。

面对超高龄、多基础病叠加、病情

极度危重的患者，医院专家团队全面评估后，无奈告知家属：“老人年纪太大，身体机能极度衰弱，加上多种重病缠身，治疗风险极高，几乎没有救治希望，建议回家……”不愿放弃的家人，带着最后一丝希望，连夜将王奶奶转至省城某省级大医院。可命运再次给他们沉重打击，省级医院专家会诊后给出了同样的结论，建议放弃有创治疗，保守维持。

连续两家医院的劝退，让家属陷入了绝望，却又不甘心就这样放弃。经亲友多方打听，得知大同守佳消化病医院常年成功救治高龄危重患者，尤其在呼吸、消化及多学科联合救治方面经验丰富、口碑佳，抱着最后一丝希望，家属紧急将王奶奶转入大同守佳消化病医院，终于遇到新的转机。

绝境逢生：多学科联动 精准施策闯“鬼门关”

“超高龄、多基础病、呼吸衰竭合并大量胸腔积液，病情极其凶险，每拖延一分钟，患者死亡风险就增加一分！”医院呼吸科乔铨主任第一时间赶到现场，查看患者情况后，当即决定启动多学科会诊(MDT)机制，成立由呼吸科、心内科、麻醉科、内分泌科和影像、检验、护理等多学科专家组成的专项救治团队，全力抢救老人生命。

深夜的守佳医院，灯火通明，一场与死神赛跑的生死救援正式打响。经过反复讨论，多学科专家达成共识，制

定出一套以呼吸支持为核心、积液引流为关键、抗感染为重点、精细护理为保障的个性化、精细化救治方案。随后，医护人员各司其职、紧密配合，展开救援。

救治过程并非一帆风顺，危险数次悄然降临。引流初期，老人曾因积液排出过快出现血压骤降、心律失常；抗感染治疗中，又因高龄免疫力低下出现耐药菌感染……每一次险情，都让医护人员的心提到了嗓子眼，但他们始终沉着冷静，凭借丰富的临床经验和精湛的医疗技术，一次次化解危机，将老人从死亡边缘拉了回来。

仁心守护：日夜坚守暖人心 耄耋老人获新生

“那段时间，医护人员几乎24小时守在病房，晚上轮流值班，白天全程监护，比我们家属还上心。”回忆起救治期间的点点滴滴，王奶奶的女儿满是感动。“乔主任每天早晚两次查房，耐心跟我们沟通病情，安抚我们的情绪；护士们不嫌脏、不怕累，帮老人翻身、拍背、喂饭、擦身，无微不至，特别暖心。”

大同守佳消化病医院的医护团队深知，对于91岁的高龄危重患者而言，精心的治疗与暖心的护理同等重要。除了专业的医疗救治，医护人员还给予老人全方位的人文关怀，时常给予患者和家属安慰与鼓励，让他们重拾信心。

在全体医护人员的日夜坚守、精准施治与暖心呵护下，奇迹一点点发生：

养成良好习惯避免引发心力衰竭

导致心力衰竭。

感染性疾病 呼吸道感染是感染性疾病中最常见的病因之一，例如肺部感染、心动过度、发热等都会增加心脏负荷，导致患者出现心力衰竭。

过度劳累 过度劳累会增加心脏负荷，导致身体的免疫力下降，从而容易引起细菌感染性疾病，导致患者出现心力衰竭。

其他因素 妊娠和分娩会增加患者的心脏负荷，从而诱发心力衰竭。此外，情绪激动、饮食过多等也是引起心力衰竭的因素之一。

心力衰竭有以下症状：

慢性心力衰竭 患者左心衰竭会有咳嗽、乏力、气短、胸闷、阵发性呼吸

困难等现象。例如患者在晚上出现突然憋醒并且坐起，在进行重体力劳动时也会出现呼吸困难，需要休息后方能缓解。此外，患者还会出现咳嗽的现象，并且呈现白色泡沫状的痰，部分患者还会出现血丝。由于器官、组织的供血不足，患者还会出现心慌、乏力、头晕等现象。若患者右心衰竭，则会出现厌食、呕吐、水肿、腹水、颈部静脉血管充盈等现象。处于心脏病晚期的患者还会出现全心衰竭，同时具有左心、右心衰竭的症状，例如头晕、四肢发冷等现象。

急性心力衰竭 患者会出现心源性休克、急性肺水肿、晕厥等现象，甚至还会出现心脏骤停、死亡等。其中急性肺水肿的症状有严重的呼吸困难、心

入院第3天：双侧胸腔积液基本引流干净，老人呼吸困难症状明显缓解，可间断脱离呼吸机，自主呼吸逐渐平稳；入院第7天：肺部感染得到有效控制，血氧饱和度和稳定在95%以上，意识完全清醒，能正常与人交流；入院第15天：各项生命体征平稳，高血压、冠心病等基础疾病控制良好，可下床缓慢活动，饮食、睡眠恢复正常；入院第20天：经全面复查，胸腔积液完全吸收，肺部感染痊愈，呼吸衰竭彻底纠正，符合出院标准。

实力见证：坚守医者初心 铸就生命屏障

91岁高龄，辗转多家医院被劝退，最终在大同守佳消化病医院重获新生，这场生死救治的背后，是医院精湛的医疗技术、完善的多学科协作机制、丰富的高龄危重患者救治经验，更是全体医护人员救死扶伤、甘于奉献的医者初心的生动体现。医院始终坚持“以患者为中心”的服务理念，汇聚了一批临床经验丰富、技术精湛的资深专家，配备德国西门子双源CT、3.0T核磁、高端超声、内镜中心等先进医疗设备，为高龄、高危、疑难重症患者救治提供了坚实的技术保障。多年来，医院始终聚焦高龄危重患者救治难题，不断优化多学科会诊机制，积累了大量高龄患者合并多器官衰竭、严重感染、急腹症等危重症的成功救治经验，用一次次生命奇迹，打破了“高龄即绝症”的固有认知，赢得了广大患者及家属的信赖与好评。

慌、面色苍白、胸闷、口唇发绀等现象，部分患者还会出现口腔或者鼻腔内涌出粉红色泡沫痰等现象。而心源性休克的症状则表现为焦虑、烦躁、肢体冰冷等现象。

无论是慢性心力衰竭还是急性心力衰竭，患者和家属在发现不适时要及时就医，以免加重病情。此外对于心血管疾病患者、感染性疾病患者、老年人等群体，家属在日常生活中要注意其情绪，不要刺激患者，及时安抚患者保持平稳心态，患者也要学会自我调节情绪，以免情绪过于激动。另外患者要戒烟、戒酒，保持充足的睡眠时间，避免熬夜，同时也要养成良好的饮食习惯。

(武珍珍)



白内障 不止是老年人的“专属眼病”

眼睛的健康至关重要，每天从醒来到入睡，眼睛都在辛劳地工作，从外界接收到海量的视觉信息，让我们看见这个世界的真实和美好。然而，保护好眼睛并非一件容易的事儿，特别是在用眼强度极大的现代社会，居高不下的近视率便是例证。

除了近视，还有一种眼病，不仅常见，危害更甚。患上后随着病情加重，视功能将逐渐丧失，直至失明，它就是白内障。

大同爱尔眼科医院夏翠院长表示，白内障，指各种原因引起的晶状体变性混浊。混浊的晶状体让眼睛仿佛蒙上了一层不透明的白布，光线难以透过混浊的晶状体投射到视网膜上，视物变得模糊，如果不加治疗，混浊程度将不断加大，直至光线完全无法通过，眼睛也将进入失明的状态。

而白内障中较常见的是年龄相关性白内障，随着年龄增大，新陈代谢减缓，晶状体进而变性混浊。因此，白内障多发于年纪比较大的人群，并且随着年龄增加，患病率不断提升。不过虽说白内障在老年人中更常见，年轻人也不可掉以轻心，白内障也可能合并其他眼部疾病发生。如今用眼习惯的改

变、用眼负荷的加大，使得白内障这样的老年眼病也呈现“年轻化”的趋势。

白内障患病时会呈现一些典型症状。首先是视物模糊和视力下降；其次，由于晶状体混浊光线难以透过，看东西会觉得偏黄偏暗；最后，也可能出现怕光、复视(看一个物体出现两个物象)。当然具体的白内障诊断仍需要专业的眼科医生进行系统检查，如果出现了疑似症状建议及时就诊，以免耽误治疗。

经常有人问，眼药水能治疗白内障吗？白内障是透明的晶体变混浊，而目前尚无药物手段能将混浊的白内障重新变得透明。

夏翠然表示，手术是目前有效的治疗方式，通过超声乳化等方式将已混浊的晶体击碎并吸出，再植入透明的人工晶状体。透明的晶状体不再阻挡光线的进入，也就完成了白内障的治疗。整个过程较为轻松，术后留院观察一天拆掉纱布后即可出院。同时，她提醒说，虽然白内障是主要的致盲性眼病，每年都有很多人因此视功能受损甚至失明，但只要科学地认知，发现症状及时就诊，白内障并不可怕。

(王瑞芳)



春夏交替谨防情绪“感冒”

春夏之交，气温逐渐攀升，草木焕发生机，本该是心情舒畅的时节，可不少人却出现了情绪低落、烦躁失眠、提不起劲等状况。专家提醒，别把这种情绪异常当成简单的换季困扰，及时识别、科学疏导才能远离情绪困扰。

“很多人觉得秋冬天气阴冷容易抑郁，其实春夏交替时段，抑郁、焦虑等情绪问题同样高发，这是一种很常见的季节性心理问题。”市六医院心理专家介绍，每年4~6月，都是季节性情绪失调的高发阶段，青少年、职场人群、中老年女性都是高发群体。

为何天气转暖，情绪反而会“闹脾气”？医生给出了通俗的科学解释。一方面，昼夜节律发生改变，春夏交替白昼时间变长，人体内分泌的褪黑素、血清素等调节情绪的激素会出现波动，生物钟被打乱，直接导致情绪低落、睡眠紊乱；另一方面，气温、气压频繁变化，人体植物神经难以快速适应，容易出现烦躁、疲惫、注意力不集中等问题。此外，年初定下的工作、学习目标进入推进阶段，压力逐渐累积，再加上换季带来的身体不适，多重因素叠加，就容易诱发抑郁情绪。

“季节性抑郁和普通的心情不好不一样，大家可以通过几个明显信号自我判断。”医生表示，如果持续两周以上出现情绪低落，对以往喜欢的事情提不起兴趣；失眠、早醒或嗜睡不

醒；食欲变差、体重明显变化；浑身乏力、不想与人交流；甚至出现悲观、自责、无助等负面想法，就不是简单的情绪不佳，而是需要重视的抑郁症状，一定要及时寻求专业帮助。

针对春夏交替的情绪问题，医生给出了简单易行的日常调节方法。首先是顺应自然节律，每天保证半小时左右的户外光照，多晒太阳、散步，帮助调节体内激素分泌；其次坚持规律作息，避免熬夜，让生物钟保持稳定；同时适当进行慢跑、瑜伽、骑行等温和运动，释放压力、舒缓情绪。饮食上，多吃富含维生素、蛋白质的食物，少吃油腻、辛辣刺激的食物，也能帮助稳定情绪。

对于已经出现明显情绪问题的人群，切勿自行判断、拖延不治，更不要觉得是“矫情、想太多”。医生强调，抑郁是一种需要科学干预的心理疾病，及时到专业医疗机构就诊，通过心理疏导、必要的药物干预，就能有效缓解症状。身边家人朋友也要多给予理解和陪伴，主动关注身边人的情绪变化，共同应对季节性情绪问题，让身心顺利度过季节交替期。

(瑞芳)



管理血压平稳需顺应血管喜恶

高血压是当下常见的慢性疾病，看似是血压数值的升高，实则是血管健康发出的预警信号。血管如同身体的“运输管道”，长期处于不良状态，会让血管弹性下降、压力升高，诱发高血压及各类心脑血管问题。如何顺应血管的喜好，远离恶习，做好日常养护呢？市五医院心内科副主任医师白彦指出，想要稳定血压，关键注意以下几点：

先说说血管最讨厌的几类行为，每一种都在悄悄升高血压。首先其中的是高盐饮食。盐中的钠离子会滞留体内水分，增加血容量，

直接加重血管压力，长期高盐饮食是血压升高的“元凶”。其次是焦虑与负面情绪，长期被其笼罩会让交感神经兴奋，促使血管持续收缩，血压随之飙升。

同时，尼古丁与酒精也是血管的天敌。尼古丁会损伤血管内皮细胞，让血管变脆变硬；酒精会刺激血管扩张后反弹性收缩，会影响降压药效，加剧血压波动。此外，肥胖同样具有危害，多余脂肪会包裹血管，久坐会减慢血液循环，降低血管代谢能力，血管压力不断增大，高血压风险直线上升。

与之相对，以下事项是血管的“最

爱”，坚持做能轻松稳住血压。

血管偏爱“高钾低钠”的饮食。日常多吃新鲜蔬菜、水果、豆类等富含钾元素的食物，比如香蕉、橘类水果、土豆等。钾能促进钠排出，减轻血管负担；减少腌制食品、加工肉类、重盐菜肴的摄入，清淡饮食是养护血管的基础。

优质的睡眠同样不可或缺。长期熬夜、睡眠不足会打乱身体代谢，影响血管修复。保证每晚7~8小时睡眠时长，让血管在夜间得到充分休整。

另外，坚持有氧运动和保持肌肉状态能有效强化血管。每周进行快走、慢

跑、游泳等有氧运动，每次30~40分钟以上，可促进血液循环，增强血管弹性；适度力量训练维持肌肉量，能提高身体代谢，帮助控制体重，进一步减轻血管压力。

血压管理并非一朝一夕，需要日常养成良好的生活习惯，远离高盐、焦虑、烟酒、肥胖、久坐这些伤血管的坏习惯。坚持健康饮食、平和心态、规律睡眠、适度运动，用科学的生活方式呵护血管，就能有效稳定血压，减少高血压困扰，守护好心脑血管健康。

(孙晓娟)

低GI食品受追捧是健康新选还是消费误区？

“低GI，慢升糖”“GI值≤55，适合控糖人群”……近两年，“低GI”血糖生成指数≤55已然成为食品市场的“流量密码”。从超市货架到电商平台，主食、零食、奶制品等诸多品类的食品包装上，都常看见这一热门标签。然而，“低GI”是否等同于健康、低热量呢？食用低GI食品就能放心控糖、轻松减肥吗？近日，记者就此采访了相关专家。

低GI食品成消费新宠，究竟什么是GI值？

近日，记者走访多家商超发现，低GI食品已占据货架重要位置，涵盖主食、零食、饮品等多个品类。在某商超的健康食品区，低GI面包、低GI荞麦面、低GI坚果等产品被单独陈列，包装上均醒目标注“控糖不升糖”“减脂友好”“低GI认证”等字样，其定价普遍比同类食品更高一些。

“听说低GI食物升糖慢，既能控血糖，又能帮着减肥，就一直回购。”正在选购低GI饼干的市民王女士告诉记者，

她为了控制体重，几乎把家里的零食都换成了低GI款。记者随机采访发现，多数消费者对低GI的认知仅停留在“升糖慢”“适合控糖减脂”，很少有人关注产品的配料表、营养成分及加工方式。

究竟什么是GI？市二医院临床营养师李云清介绍，GI即血糖生成指数，反映的是食物中碳水化合物对餐后血糖升高的速度和幅度。其计算方式为：食用50克该食物中的碳水化合物后，测量2小时内血糖曲线下面积，再与口服葡萄糖后同等时间的血糖曲线下面积作对比，得出的比值即为GI值。GI值越高，说明食物升糖速度越快、幅度越大；反之，升糖速度则越慢。

GI值越低越健康？这些误区需警惕

李云清强调，常见的低GI食物以全谷物为主，如燕麦、藜麦、黑米等，这类食物常出现在减脂餐中，升糖速度平缓；高GI食物则包括糯米、白米饭、白面包等精制碳水，升糖速度快，不适合控糖人群过量食用。但GI值并非固定不变，而是会受多种因素影响。“烹饪方

式、食物搭配、储藏温度等都会改变GI值。”李云清举例，蒸红薯GI值偏低，但烤红薯因加热时间长、水分流失，GI值会升高，属于高升糖食物；蒸土豆对血糖影响较小，但与肉汤同煮，因油脂含量增加，其GI值也会随之升高；米饭趁热吃升糖快，冷藏后淀粉结构改变，GI值会明显降低。

一些消费者认为低GI就等于低热量、无糖，对此，李云清明确表示，低GI仅反映碳水化合物的升糖速度，与热量、含糖量无直接关联。“黑米是低GI食物，但它属于主食，含有大量碳水化合物，会在体内转化为葡萄糖，并非无糖食品；坚果GI值很低，但脂肪含量高，热量远超碳水化合物，过量食用反而会导致热量超标。”

过量食用低GI食物仍会升糖增重

很多消费者认为，低GI食物升糖慢，就可以敞开吃。对此，李云清提醒，任何食物都不能过量食用，低GI食物也不例外。“低GI值的食物不代表没有热量。若过量食用，总热量会超标，血糖