



突发莫名腿软难行走 精准排查隐忧得康复

——大同守佳消化病医院内科团队助力患者重返正常生活

本报记者 杜一博 通讯员 郭承东

正常行走,是每个人日常生活中最简单不过的事儿,平常到几乎可以让人完全忽视。可是如果有一天真的当你肢体丧失基本功能,没有了行走能力,定会骤然觉得天也要塌下来。

前段时间,一名男性患者不明原因而无法行走,之后前往大同守佳消化病医院就诊。医院内科诊疗团队凭借细致入微的排查能力、丰富的临床经验、循序渐进的个性化调药方案,成功锁定致病根源,精准对症治疗,帮助患者逐步恢复行走功能,彻底摆脱病痛困扰,顺利康复出院。

身体突发异常 男性患者莫名乏力无法正常行走

王先生(化名),平时身体不错,无重大基础病史。数月来,他身体突然出现异常变化。起初只是偶尔感觉双腿发软、肢体无力、走路发飘,自以为是年纪增长、身体劳累或缺钙导致,并未引起足够重视。随着时间推移,不适症状持续加重,双腿乏力感愈发明显,站立不稳,甚至步履困难。为彻底查清病因,对症治疗,经过多方打听对比,患者来到大同守佳消化病医院接受系统检查与专业治疗。

细致筛查层层突破 精准锁定隐藏病因

患者入院之后,医院内科团队十分重视他的特殊病情。王先生没有受过

任何外伤,也没有突发重病的情况,行走困难来得莫名其妙,病因非常隐蔽,很难直接判断。

为了找准病因,医院内科唐建主任摒弃片面诊疗思维,开展全方位、系统化、精细化的全面筛查。医护人员详细询问患者发病过程、身体感受、日常饮食作息、既往身体状况,细致排查外伤、骨关节疾病、神经系统病变、电解质紊乱、代谢异常等各类可能致病因素。

同时,医院为患者完善血常规、电解质、肝肾功能、微量元素、内分泌检测、肢体功能评估、全身脏器筛查等多项精密检查,逐一排除骨科、神经科、血管类显性疾病。经过层层筛查、逐项对比、综合研判,诊疗团队最终精准锁定导致患者双腿无力、无法行走的根本病因,系身体代谢紊乱、机体机能失衡、脏器功能失调引发的综合性肢体乏力症状,也是中老年群体极易被误诊、漏诊的隐性内科问题。

相较于直观的外伤、关节病变,此类行走障碍发病隐匿,没有典型特异性症状,常规检查难以确诊,极易被误判为普通体虚、劳累、缺钙,导致患者长期调药无效,病情迁延不愈。

明确病因后,医院成立由内分泌科王桂英主任牵头的专家组,立即开展专项病例讨论,结合患者年龄特征、身体基础状况、病情发展程度,为其量身定制专属治疗与康复方案。

循序渐进调药 科学干预稳步康复

针对王先生身体机能紊乱、代谢异常的问题,医院没有采用生硬的常规治疗方式,而是以温和调理身体、逐步恢复机能为核心思路开展治疗。

治疗初期,医生通过精准用药,慢慢调节患者体内紊乱的代谢状态,改善双腿乏力的问题,一点点夯实康复基础,让身体逐步恢复平衡状态。

整个治疗过程中,医护人员全程跟进其恢复情况,每天都会观察患者的精神状态、腿部力量和行走情况,详细记录其身体变化。根据患者每一天的恢复进度,医生会随时灵活调整用药剂量和调理方式,做到根据病情变化实时调整方案,完全贴合患者的身体状况,在保证治疗效果的同时,最大程度保障诊疗安全。

除了专业的药物调理,护理团队也全程贴心跟进。医护人员指导王先生合理休息,根据身体情况做简单的肢体放松训练,同时为他搭配科学的饮食方案,及时补充身体所需营养,帮助身体快速修复。

考虑到患者长期受病痛困扰,心理焦虑压抑,医护人员主动和他沟通交流,耐心讲解病情恢复的过程,安抚其情绪,鼓励他积极配合治疗,让患者保持良好的精神面貌,积极的心态面对康复过程。

在持续的药物治疗和精心护理下,

王先生一天比一天好。双腿发软、无力的情况慢慢消失,站立越来越稳。从需要家人搀扶,到能够独立站立、缓慢行走,肢体功能逐步恢复正常。

经过一段时间的系统治疗和悉心调理,王先生彻底摆脱了行走障碍的困扰,最终能够自主正常走路、自由活动,身体各项机能都恢复到了健康状态,顺利达到康复标准。

疗效暖心获赞 专科诊疗守健康

顺利康复的王先生及家属,对大同守佳消化病医院内科医护团队精湛的诊疗技术、严谨细致的排查态度、耐心负责的服务态度给予高度评价。家属表示,此前多处治疗未果,始终查不出问题所在,来到该院后,不仅精准找出隐藏病因,还通过循序渐进的调药调理实现彻底康复,让一家人重归安稳生活,由衷感谢全体医护人员用心救治。

此次对于不明原因行走障碍患者的成功康复救治,是大同守佳消化病医院深耕内科综合诊疗、专注疑难杂症筛查、精细化慢病管理的真实写照。一直以来,该院始终坚持“以患者为中心”的诊疗理念,针对中老年高发的不明原因乏力、肢体不适、肌体紊乱、内科杂症等疑难问题,依托完善的检查设备、专业的诊疗团队、个性化的诊疗方案,精准排查病因、对症施治,攻克多项临床常见漏诊、误诊难题。

科学补叶酸 守护脑血管健康

根本原因。

叶酸代谢通路图解:看懂叶酸如何守护脑血管

人体同型半胱氨酸的代谢,主要依靠叶酸主导的甲基化循环,也是临床干预脑卒中的核心机制,整体代谢流程为:普通叶酸→活性叶酸→代谢同型半胱氨酸。

人体从食物或药物中摄入的普通叶酸不具备生物活性,进入人体后,需经肝脏代谢转化为5-甲基四氢叶酸,即活性叶酸。活性叶酸是人体重要的“甲基供体”,在维生素B12、蛋氨酸合成酶的协同作用下,可推动同型半胱氨酸转化为有益的蛋氨酸,参与人体蛋白质正常合成与代谢。

如果体内叶酸缺乏,活性叶酸生成不足,甲基供给环节中断,同型半胱氨酸代谢通路受阻,大量废物会堆积在血液中无法正常排出,最终形成高同型半胱氨酸血症,持续损伤脑血管。

人体脑部供血多依赖100~400微米的细小血管,最易遭受损伤。血管长期受损后,早期会出现认知下降,执行力与运动功能减退,病情进展后,会引发血管性痴呆、吞咽障碍、肢体运动功能缺失等严重后果。

为什么脑卒中患者必须重点补叶酸?

脑卒中具有高复发率的显著特点,多数患者仅重视血压、血糖、血脂管控,却忽略了高同型半胱氨酸的干预。北

京大学第一医院霍勇教授牵头的CSPT临床研究证实,对于合并高同型半胱氨酸血症的脑卒中患者,规范补充叶酸可有效降低同型半胱氨酸水平,减轻血管内皮损伤、抑制血栓形成,可降低21%的脑卒中发病率及复发风险。

中国人普遍存在MTHFR基因多态性问题,这种先天基因差异,会导致肝脏转化活性叶酸的能力下降。即便日常饮食规律、营养均衡,也容易出现相对性叶酸不足,同型半胱氨酸偏高的情况,这也是我国脑卒中发病率高于部分西方国家的重要原因。因此,针对性科学补叶酸,对国人脑血管防护尤为关键。

科学补充叶酸:避开误区,精准获益

很多患者存在认知误区,将叶酸当作普通保健品随意服用,殊不知脑卒中患者补充叶酸有严格医学规范,盲目补充反而危害健康。

明确适用人群 并非所有脑卒中患者都需要补充叶酸。核心适用人群为:脑梗、脑出血患者且血检提示同型半胱氨酸升高人群,以及存在MTHFR基因缺陷、叶酸代谢障碍的脑卒中高危人群。若同型半胱氨酸指标正常,无需额外药物补充,日常饮食摄入即可。

遵循配伍原则,单独补充效果差 叶酸代谢无法脱离维生素B12、维生素B6,三者必须协同作用。其中维生素B12可促进同型半胱氨酸转化为营养物质并被人体吸收,维生素B6能加速多

余同型半胱氨酸排出体外。临床公认,叶酸+B6+B12联合补充,才能实现最优的血管保护与代谢调理效果。

严控非剂量 脑卒中叶酸补充为小剂量长期干预,与备孕大剂量补充模式完全不同,临床常规推荐每日0.8mg。长期过量服用叶酸,不仅会掩盖维生素B12缺乏的症状,延误病情诊治,还可能带来潜在健康风险。

定期复查监测 补充叶酸并非终身服药。干预期间,患者需每3至6个月复查同型半胱氨酸水平,根据化验结果动态调整补充方案。指标恢复正常后,可在医生指导下减量,或转为饮食调理维持。

饮食辅助:天然叶酸补充渠道

药物补充的同时,可通过日常饮食辅助摄入叶酸,提升调理安全性。富含天然叶酸的食材主要包括菠菜、西兰花、油菜等深绿色蔬菜,以及豆类、动物肝脏、蛋类等。

需要特别注意,叶酸耐热性差,高温久煮、长时间炖煮会造成大量营养流失。日常烹饪建议以清炒、焯水快煮为主,最大程度保留食材中的叶酸活性。

叶酸并非单一的孕期营养素,更是调控血管代谢、预防脑卒中复发的关键营养物质。脑卒中患者需依据自身化验指标,遵医嘱个性化补充,杜绝盲目服用、随意加量,通过科学干预稳定脑血管状态,有效规避卒中复发风险。(北京市大兴区中西医结合医院 庞海英)

提到叶酸,多数人只知道是孕期女性的专属营养素,主要用于预防胎儿神经畸形。但在临床诊疗中,不少脑卒中、脑梗患者,都会被医生要求常规补充叶酸。很多患者十分疑惑:明明是脑血管疾病,为何需要补充叶酸?本文结合人体叶酸代谢机制,通俗解读脑卒中患者补充叶酸的核心原因、适用人群及科学补充原则。

核心诱因:高同型半胱氨酸是脑卒中的“隐形杀手”

脑卒中的常见诱因包含高血压、高血脂、糖尿病,而高同型半胱氨酸血症是极易被忽视的独立高危因素,堪称损伤脑血管的“隐形杀手”。同型半胱氨酸是人体蛋白质代谢产生的中间产物,健康状态下可快速代谢分解,维持血液低浓度水平,正常参考值<10μmol/L。

一旦同型半胱氨酸在体内蓄积超标,会持续损伤血管健康。一方面会直接破坏血管内皮细胞,造成血管内壁破损、粗糙,加速脂质沉积,诱发动脉粥样硬化,让血管变硬变脆;另一方面会促进血小板异常聚集,大幅提升血栓形成风险,极易诱发脑梗死、脑出血,显著增加脑卒中复发概率。

临床研究证实,血液中同型半胱氨酸每升高5μmol/L,脑卒中发病风险便会明显提升,是导致国人脑卒中高发的重要原因。而叶酸正是调节同型半胱氨酸代谢、降低其浓度的关键营养素,这也是脑卒中患者需要补充叶酸的

久坐后适当活动肩膀 可以预防肩周炎

如何预防 and 护理肩周炎

对于肩周炎的预防和护理,建议从日常着手,改变不良习惯,适当锻炼肩部肌肉,保持良好的姿势,及时治疗疼痛症状,避免肩周炎复发。

忌劳累 肩周炎患者很容易感到肩部酸痛,尤其是太过劳累时身体状态下降,疼痛无法得到缓解。因此在肩周炎发作时,要适当停止工作及家务,保持心情舒畅,保证充足的休息。

掌握正确的姿势 长期久坐办公桌前的人,会因长时间姿势不变而导致肩周炎。因此,建议长时间工作后,适当站起来走动,活动肩膀,伸展肌肉。在工作时,要保持正确的坐姿及操

作姿势,避免造成肩部压力。

保持良好姿态 保持良好的姿态可减少肩周炎的发作,避免头部、颈部、肩部的不正常倾斜和长时间保持任意姿势。建议每隔一段时间运动几次,保持肩颈部的柔软和活力。

进行物理治疗 物理治疗对于肩周炎也是极为重要的,如做肩颈放松、肩部按摩、肌肉拉伸等,有助于缓解肩周炎的症状。

肩周炎疼痛的缓解技巧

热敷 在肩部疼痛发作时,热敷可以缓解肌肉紧张痉挛,有助于提高血流量,增强代谢功能,从而缓解疼痛。可

用热水袋或热毛巾蘸温水进行热敷,一般持续时间为15~20分钟。

按摩 按摩可以帮助松弛肌肉和缓解肩周炎的疼痛。针对肩部疼痛的地方,可使用按摩球或按摩器进行按摩,也可以用手指按摩和揉捏肩部。

拔罐 拔罐可以协助松弛肩周的肌肉,刺激周围的经络,加速新陈代谢,并且舒缓肩周疼痛。

中医疗法 肩周炎疼痛严重时,一些中医疗法对于缓解肩周炎症状有明显效果,如针灸、理疗、推拿、艾灸等。这些方法可以缓解炎症,增加肩部血液循环,松弛肌肉,缓解疼痛等,从而达到治疗肩周炎的目的。(武珍珍)



超量吃糖 对眼睛危害到底有多大?

超量食用糖是伤害眼睛的隐形杀手,尤其对糖尿病患者,大量摄入糖分不仅扰乱血糖,更会直接损伤眼底,诱发糖尿病视网膜病变(简称“糖网”)。

长期过量摄入糖分,是被低估的致盲危险因素。即便血糖暂时平稳,高糖饮食也在持续损伤眼底血管,埋下失明隐患。更有不少人先出现眼部不适,就医检查后才发现患有糖尿病,视力却已发生不可逆的损伤。

糖的伤眼机制

大同爱尔眼科医院魏莉院长表示:糖尿病患者患上“糖网”的核心原因是长期高血糖对视网膜微血管的慢性破坏。视网膜布满密集脆弱的微血管,如同输送营养的细小水管,对视神经十分重要。持续高血糖会损伤血管壁,导致血管渗漏,进而引发视网膜出血、渗出、增殖等病变,逐步损害视力。

在我国,约每10人中就有1位糖尿病患者。每3位糖尿病患者中,就有1位会发生糖尿病视网膜病变,糖尿病患者失明概率是正常人的25倍。

“糖网”早期几乎无明显症状,中晚期会出现视力下降、视物变形、眼前黑影遮挡等情况。若病变累及黄斑区,会引发黄斑水肿,导致视物模糊扭曲;若放任不管,可能出现新生血管,导致出血甚至视网膜脱离,最终造成不可逆失明。

高糖饮食的伤害不止针对“糖友”

一、儿童青少年:眼轴被“拉长”,加速近视

当孩子长期、大量摄入添加糖:血糖剧烈波动,影响眼球壁巩膜的弹性与强度;巩膜变软、韧性下降,眼球更容易被“拉长”。根据《眼轴长度在近视防控管理中的应用专家共识(2023)》指出,6~16岁近视儿童眼轴每增长1mm,屈光度变化中位数约206~259度。很多家长只管孩子使用电子产品,却忽略了甜食这个隐形推手。

二、成年人:加速晶体老化,加深白内障风险

不少人吃完大餐、甜食后,会突然觉得眼睛发花、看东西模糊,这不是错觉。血糖骤升时,糖分会在晶状体内堆积转化为山梨醇,像海绵一样吸水,让晶状体肿胀变形,导致短暂视力模糊。长期反复肿胀,会加速晶状体老化,大幅提高白内障风险。

做好四件事 保护视力健康

1、每天添加糖别超25克 世卫组织建议,成年人每日添加糖摄入量应≤25克。一杯三分糖奶茶,含糖量就可能超过25克,一杯就超标。甜点、含糖饮料、红烧菜、加工零食,都在悄悄让你糖摄入量爆表。

2、调整吃饭顺序,平穩血糖 先吃蔬菜一再吃肉蛋白质一最后吃主食膳食纤维,可以减少“缓冲带”,避免血糖飙升,减少对眼底血管的冲击。同时多吃粗粮、绿叶菜,补充维生素。

3、每天2小时户外活动,“守”住眼轴健康

自然光会刺激视网膜分泌多巴胺,这是天然的“眼轴稳定剂”,能有效延缓近视发展,这也是低成本的护眼方法。

4、定期筛查是关键

建议患者在确诊糖尿病后立即检查眼底,此后每年至少复查一次。如已发生“糖网”,则需遵医嘱复查。

得了“糖网”,该怎么治?

对糖尿病患者而言,通过饮食、运动、药物将血糖控制在合理范围,是预防和治疗“糖网”的基础。

在此之上,其治疗需根据病情程度选择方案。魏莉院长说:需要特别提醒的是,眼内注药是一场“持久战”。有些患者注射1至2针后觉得症状缓解就自行停药,或因初期视力无明显改善就放弃治疗,这都是错误的。药物会逐渐代谢,只有遵医嘱定期补充“弹药”,才能巩固已取得的疗效成果。

总之,“糖网”的治疗需综合评估病情,也需要做好长期的准备,建议选择专业的眼科医疗机构,接受规范治疗。(孙晓娟)



减少熬夜 呵护身心健康

熬夜已成为不少人生活中的常态。数据显示,国人平均睡眠时长仅6.85小时,多数人入睡时间超过零点,睡眠不足、作息紊乱问题愈发普遍。

专家讲,长期熬夜会直接损伤神经系统,造成记忆力衰退、注意力涣散、反应速度变慢,让人在日间精神萎靡、疲惫乏力。同时会大幅降低免疫力,使身体抵御病毒、细菌的能力下降,增加感冒、炎症发病概率。熬夜还会扰乱内分泌与新陈代谢,导致皮质醇分泌紊乱,胰岛素敏感性降低,不仅容易引发皮肤暗沉、长痘、衰老加速,还会显著升高肥胖风险。夜间睡眠不足5小时肥胖比例远超正常作息人群。更值得警惕的是,熬夜被世界卫生组织列为2A类致癌因素,长期晚睡会增加心脑血管疾病、多种癌症发病风险,危及生命健康。

其次,熬夜的危害具有明显的年龄差异性,不同年龄段人群身心受损侧重点各不相同。青少年处于身体和大脑发育关键时期,熬夜伤害不可逆。长期晚睡会阻碍生长激素正常分泌,影响骨骼发育、身高增长,造成发育迟缓。严重损害大脑发育,导致学习专注力不足、思维迟钝、记忆力下降,影响学习效率。此外,还容易引发情绪浮躁、焦虑

易怒、心态消极,不利于身心健康和性格养成。

青年人群身体代谢能力较强,熬夜损伤具有隐蔽性,易被忽视。短期熬夜虽能快速恢复,但长期累积会造成隐性损伤,导致反应能力、创新能力逐步下降。还会打乱内分泌节律,引发脱发、爆痘、肤色变差等问题,降低身体活力,让人陷入“白天疲惫、夜晚亢奋”恶性循环。

中老年人群身体机能开始衰退,自我修复能力大幅减弱,熬夜危害最为致命。长期熬夜会加剧血压、血糖波动,大幅提升冠心病、高血压、脑梗等心脑血管疾病的发病风险。中老年人睡眠不足5小时,肥胖、代谢疾病发病率显著升高,同时容易出现神经衰弱、失眠多梦、情绪焦虑等问题,加速衰老,引发身心双重透支。

睡眠是人体自我修复、积蓄能量的过程,是维持身体健康的基础。克制熬夜冲动,善待身体,才能拥有充沛精力去面对日常生活的每一天。(孙晓娟)

