



精准祛疾稳血压 专业诊疗除疾患

——大同守佳消化病医院张晓明主任团队助肾上腺瘤患者重获健康

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

在很多人的认知中,高血压属于中老年慢性基础病,靠长期服用降压药物就可以控制。但有一部分高血压根源并不在血管,而是藏在肾上腺的肿瘤。肿瘤异常分泌激素,导致血压居高不下,多种降压药效果都不理想,若未能及时查明病因,极易损伤心、脑、肾等重要脏器。40多岁的张先生(化名)患高血压两年,最终查明病根为肾上腺瘤。近日,在大同守佳消化病医院经过专业化诊疗,祛除病灶,血压回归平稳,告别常年服药的困扰,回归正常工作与生活。

血压顽固难控制 多方寻医难寻病根

40多岁的张先生正值壮年,平日里工作压力大,经常加班熬夜。两年前体检发现血压升高,时常头晕头痛、胸闷心慌,浑身乏力,偶尔还会夜间频繁起夜。他一直以为是普通的原发性高血压,遵

照医嘱服用多种降压药物,可血压始终起伏不定,时常出现高压飙升,吃药后稍有回落,没过多久又再度升高,如同坐过山车一般。

“药吃了不少,血压就是不稳定,头晕发作的时候,整个人浑身发软,干活力不从心。”张先生回忆。为了控制血压,他辗转多家医疗机构,反复调整降压药方案,做过心脏、脑血管多项检查,只看到血压异常,却始终没有找到血压顽固的真正诱因。长期波动的血压,时刻威胁身体,让他心理负担沉重,工作效率下降,家庭生活也受到影响。

有医生提醒,年轻患者出现顽固性高血压,要警惕继发性高血压,排查肾上腺相关问题。经亲友推荐,张先生来到大同守佳消化病医院就诊,希望能够找到潜藏多年的致病根源。

细致筛查找病灶 多学科定制治疗方案

入院之后,医院四中院区内分泌科张晓明主任团队接诊,详细梳理张先生病史,全面采集症状信息,完善血压动态监测、激素全套化验、电解质、肾上腺CT等系列检查。检查结果揭开了谜团:张先生肾上腺存在腺瘤,瘤体持续异常分泌激素,造成水钠潴留、电解质紊乱,这才是顽固性高血压的真正元凶。

张主任指出,肾上腺是人体重要内

分泌器官,部分肾上腺腺瘤属于良性肿瘤,但会过量释放激素,引发继发性高血压。这种高血压和普通高血压不一样,单纯依靠降压药治标不治本,如果病灶不去除,血压很难真正稳定,长期拖延会诱发心脑血管意外、肾脏损害等严重后果。

结合张先生年龄、身体基础条件、瘤体情况,张晓明主任团队综合评估风险,制定一套药物调控、对症调理、密切监测、中西医协同的个体化综合治疗方案。前期通过药物调控激素水平,平稳控制血压,纠正电解质紊乱,规避血压骤升骤降带来的风险。同时发挥医院中西医结合特色,运用中医调理方式,平肝潜阳、调和气血,改善头晕、乏力、失眠等全身不适,调节机体整体状态。

治疗期间,医护团队密切监测张先生血压波动、激素指标变化,动态调整用药剂量,做好健康宣教,耐心讲解肾上腺瘤疾病知识,缓解他内心的焦虑担忧。护理人员定时监测生命体征,做好饮食、作息指导,叮嘱低盐饮食,避免劳累、情绪激动,做好全流程健康管理。

祛除病灶解顽疾 身体指标逐步回归正常

经过一段时期系统化规范治疗,张先生身体发生可喜变化。困扰多年的头晕头痛、胸闷乏力慢慢减轻,血压不再大起大落,逐步回落至理想区间,夜尿频繁的情况得到改善。复查各项激素、电解质指

标,均向着正常范围好转,不需要再叠加多种降压药物维持血压。

“之前总以为自己要一直吃大把降压药,没想到病根在肾上腺,在这里调理之后,血压稳了,人也有精神了。”复诊时张先生精神面貌焕然一新。压在心头多年的大石头终于落地,他可以安心投入日常工作生活中。

据了解,肾上腺瘤引发的继发性高血压并不少见,却常常被当成普通高血压对待,很多患者常年吃降压药,忽略根源筛查,延误最佳干预时机。

大同守佳消化病医院内分泌内科,深耕内分泌及代谢慢病诊疗,坚持现代医学检查诊断深挖病因,面对顽固性高血压,不只盯着血压数值,更深挖中青年高血压,警惕继发性因素,医院专家提醒广大市民,并非所有高血压都需要终身吃降压药。中青年人群,如果出现血压顽固难降,多种降压药效果不佳,伴随浑身乏力、夜尿增多、低钾等情况,不要简单归为压力大、劳累,一定要警惕肾上腺疾病等继发性高血压可能,及时完善针对性筛查,找准病根,对症治疗,避免盲目单纯吃降压药掩盖真实病情。

日常生活中,高血压人群要做好血压监测,规律作息,低盐清淡饮食,避免熬夜、情绪剧烈波动,切勿自行增减、停用降压药物。一旦发现血压反复失控,及时到正规医院进一步排查病因,早发现、早干预,减少心脑血管并发症发生。

除此之外,坐垫选择不当也会加重腰部损伤。李先云提醒,过于松软的坐垫会让身体下沉,导致受力集中;支撑过硬的坐垫会挤压腰部骨骼,长期使用会造成腰部代偿疲劳,只有软硬适中、分区支撑、贴合腰椎曲度的坐垫,才能起到正向辅助作用。

真正科学的护腰方式,从来不是依靠单一工具。护腰垫可以作为短期辅助工具日常使用,切忌过度依赖。

日常养护腰椎的关键,是打破持续久坐的状态,遵循“每30~40分钟起身活动一次”的原则,通过拉伸、转腰、扩胸放松腰背肌肉,同时坚持适度核心力量训练,强化腰背肌肉,依靠自身肌肉力量稳定腰椎,这才是抵御久坐损伤的根本方法。

要理性看待产品功效,正确使用、适度依靠,搭配规律活动和肌肉锻炼,才能真正守护腰椎健康。

(王瑞芳)

护腰坐垫真能久坐不累？专家揭秘真实护腰真相

每天伏案8小时的上班族、久坐刷题的学生、长途驾车的司机,几乎都逃不开腰酸背痛的困扰。在此背景下,主打“久坐不累、矫正坐姿、养护腰椎”的护腰坐垫成为爆款好物,不少人直言换上坐垫后,腰部酸胀感明显减轻。但也有使用者反馈,长期佩戴后腰背反而僵硬酸痛。护腰坐垫究竟是护腰神器,还是营销噱头?

今年28岁的上班族小李是典型的久坐人群,从事文案工作的他,每天固定久坐9小时以上。此前久坐半天,就会出现腰部僵硬、弯腰酸胀的情况,偶尔还伴随尾骨隐痛。为改善不适,他入手了网红护腰坐垫,初期体验十分惊艳:腰部悬空的空隙被填满,坐姿更端正,下班腰部疲惫感大幅缓解。

但坚持使用3个月,小李发现了新问题:一旦不用坐垫,久坐酸胀感会快速复发,甚至偶尔出现腰部无力的情

况,刻意挺直腰背也难以坚持。和小李有相同经历的人不在少数,很多人陷入“用则舒适、不用则酸痛”的循环。护腰坐垫真的能从根源解决久坐伤腰问题吗?

针对大众疑问,骨科专家给出了权威解答。大同新建康医院骨科主任李先云表示,久坐不累本身就是个伪概念,护腰坐垫只能延迟疲劳,无法抵消久坐伤害。久坐伤腰的核心原因是长时间静态负荷,人体久坐时骨盆容易后倾、腰椎生理前凸变直,腰背肌肉持续紧绷,椎间盘、韧带长期受压,久而久之引发肌肉劳损、椎间盘压力升高。而护腰坐垫的核心作用是物理辅助支撑。通过腰部凸起结构贴合腰窝,填补人体坐姿时腰部与椅背的悬空区域,强制维持腰椎自然生理曲线;同时分区减压设计可以分散坐骨结节、尾骨的集中压力,减少局部压迫带来的酸胀

疼痛。简单来说,它能缓解久坐的表层不适感,却无法改变久坐静态负重的本质。

他指出,正确使用护腰坐垫,能有效减轻腰背肌肉负担,适合久坐办公、轻微腰肌疲劳人群,也能辅助纠正弯腰、塌腰、翘腿等不良坐姿,预防腰部问题加重。但大众最容易陷入两大误区,其一,误以为坐垫可以治病。很多腰椎间盘突出、重度腰肌劳损患者,放弃正规治疗,依靠坐垫缓解疼痛,最终导致病情延误。实际上,坐垫没有治疗作用,无法修复受损的腰椎结构和肌肉组织。

其二,过度依赖坐垫导致肌肉退化。长期依靠外力支撑腰椎,腰背核心肌肉会长期处于放松闲置状态,久而久之肌肉力量减弱、韧性下降。一旦脱离坐垫,薄弱的肌肉无法支撑腰椎受力,就会出现腰部无力、酸痛加剧的情况,这也是小李越用越依赖的核心原因。

“甲减”日常养护:药物为先,身心同调

甲状腺如同人体的“发动机”,甲状腺功能减退,也就是“甲减”,发动机动力不足,身体代谢随之放缓。大同新建康内分泌科医生余剑敏介绍,“甲减”属于需要长期管理的慢性疾病,而很多人只重视吃药,却忽略了生活中的日常养护。科学养护“甲减”,并不代表严苛的自我约束,而是把习惯性地生活方式融入日常,稳定甲状腺功能,改善身心状态。

持续稳住“甲减”症状,首先必须遵医嘱规范用药,这是把“甲减”管理好的第一要务。临床常用左甲状腺素替代治疗,服用讲究方式方法。医生建议每日清晨空腹服用,服药与吃早饭间隔30

至60分钟。牛奶、豆浆、钙片、铁剂等会干扰药物吸收,需要和服药时间相隔至少四小时。

有些患者感觉状态一时有些好转,就自行减药甚至停药,这是非常危险的行为。甲状腺功能的正常依靠药物维持,主观感受不能代替化验结果。如果偶然漏服药物,次日正常服用即可,切勿当天服用双倍剂量弥补。

饮食调理讲究适度,不必谈碘色变。多数“甲减”人群可以正常食用加碘食盐。海带、紫菜属于超高碘食物,不建议长期大量食用,偶尔少量进食无需过度紧张。豆制品营养丰富,可以正常吃,重点做好和服药时间隔开时间。

日常减少重油重盐饮食,保证蛋白质、新鲜蔬果的摄入,均衡膳食即可,不需要盲目跟风各类忌口食谱。

情绪与睡眠,是极易被忽视的关键一环,同时也是影响“甲减”的重中之重。甲状腺功能和情绪状态双向影响,长期焦虑、愤怒、思虑过重,不仅会引发颈部胀痛不适,还会干扰内分泌稳定。“甲减”本身也会带来乏力、情绪低沉,二者容易形成恶性循环。尽量避免长期熬夜,充足的睡眠能够为内分泌稳定打下基础。当生活处于低谷时,思绪纷繁、情绪剧烈起伏时,可以通过户外运动、阅读、书写、冥想等方式疏导内心,减少精神内耗。运动不必追求高强度,

日常散步、舒缓的活动就可以改善身体代谢,缓解疲惫感。

务必定期复查,及时掌握身体变化。服药初期,需要遵从医嘱密切监测甲状腺功能;当身体状态趋于稳定之后,按照医嘱每半年到一年复查一次,重点查看TSH、FT3、FT4指标。如果出现脖子持续疼痛、严重嗜睡、心慌乏力加重等异常情况,及时就医,不要独自硬扛。

“甲减”从不是不治之症,也并非难以跨越的重症。很多人终身服药,同样能正常工作、社交、发展爱好,拥有完整丰富的精彩生活,借助药物可以长期控制好身体指标,让每一天都过得身心顺遂。

(孙晓娟)

合理饮食预防心脏病



心脏病是一种常见的疾病,包括心脏瓣膜病、冠心病、心肌病、心律失常等。大同五洲心血管病医院张民成为大家科普心脏病相关知识。

心脏病通常由多种因素导致,除了遗传因素,饮食、生活方式、缺乏运动、吸烟、酗酒等也会导致心脏病。

饮食 过量食用高脂肪、高胆固醇、高盐的“三高”食物会导致心脏病发生。

缺乏运动 缺乏运动会使身体脂肪积累,身体的免疫力下降,从而增加患心脏病的风险。

吸烟 酗酒 吸烟会增加心脏病的风险,烟草中所含的尼古丁会引起人体的血管收缩,一氧化碳则会对血管内壁进行破坏。酗酒会导致肝脏疾病和心脏疾病。

部分药物以及特殊治疗 长期使用避孕药,不合理使用中药等,都会引起心脏病。此外,放化疗的心肌毒性也会导致出现心脏病。

心脏病通常表现出以下症状:
心脏疼痛 患者会出现轻度的胸

痛或剧烈的胸痛,疼痛可能来自心脏周围的区域。

呼吸困难 患者由于心脏负担过重,从而导致氧气不足,出现呼吸困难的症状。

心脏杂音 部分患者会听到心脏杂音,杂音一般来自心脏瓣膜或心脏肌肉。

水肿 心脏病还会导致患者身体出现水肿。

晕厥 晕厥是由于患者心脏负担过重或血液循环问题导致的。

疲劳和虚弱 心脏病还会导致患者出现疲劳和虚弱。

心律不齐 包括心跳过快或过慢,如窦性停搏或房颤。

预防心脏病,日常生活中要做到以下几点:

合理饮食 减少脂肪、胆固醇和盐的摄入量,适当增加蔬菜、水果、全谷类、鱼类、坚果等食物的摄入,

既要保证营养均衡,也要保持适当的体重。

适量运动 每天要适当进行运动,例如散步、打太极拳、慢跑等,可以降低血压、改善心脏健康,同时也有利于提高自身的抵抗力。但是不要过度运动,以免出现身体疲劳引起疾病。

不吸烟 戒烟是预防心脏病的关键,烟草中的尼古丁和其他有害物质会增加心脏负担,从而引起心脏病。

限制饮酒 过量饮酒会增加心脏负担,因此要适当饮酒或者不饮酒,以免由于酗酒而引起心脏病或者其他疾病。

定期体检 易发人群要定期进行相关体检,可以及时发现和治疗心脏疾病。

保持良好的心态 在日常生活中要学会调节自己的情绪,保持积极乐观的心态。

(武珍珍)



爱尔眼科·大同
AIER EYE HOSPITAL · DATONG



从战机适配到全眼定制
个性化科技护航清晰未来

爱尔全光塑手术 × 福建舰个性化定制能力



“航母”抵达大同 大同爱尔眼科喊你来“舰”面

银灰色的钢铁巨舰“停泊”在眼科医院大厅,平直甲板上电磁弹射轨道的纹路清晰可见,数架舰载机模型整齐列阵——这不是军港,而是大同爱尔眼科医院。日前,经官方授权的1:100福建舰航母大模型全国巡展正式亮相大同,这场硬核跨界不仅以“最大”排面引爆市民围观,更让国防教育与眼健康科普在同一个空间里产生了奇妙的化学反应。

这不是科幻电影,也不是模型展览馆,而是爱尔眼科与中国航母FLEET18官方授权合作,带来的“领航全球、守护视界”军工国防科普全国巡展。

本次巡展带来官方授权1:100福建舰实体大模型,细节高度还原,构造清晰可见。在家门口,就能零距离感受国产航母的震撼气场,沉浸式体验中国海洋强国的磅礴力量。现场还设有航母背景打卡墙,无论你是军迷、家长,还是带孩子来开阔眼界的市民,都能在这里与大国重器同框留念。

硬核跨界,科技内核完美呼应。福建舰有电磁弹射的精准适配,爱尔眼科有屈光技术的定制化方案——硬核科技,内核惊人一致。

全光塑手术与电磁弹射

福建舰电磁弹射,可根据不同战机的重量、尺寸、气动特性实时调参。全光塑,利用全光塑Sight-map可以检测到全眼的眼前节图像,包括角膜、瞳孔、前房和晶状体,眼轴尺寸和眼睛的光学像差。一个弹射战机,一个点亮视界,都是“一人一策”的精准科技。

晶体植入与歼-35内置弹舱

歼-35隐身战机,将弹药藏于机身之内,隐身无外露。EVO+ICL(V5)晶体作为新一代近视矫正方案,在延续ICL晶体植入术不切削角膜、可逆、生物相容性好等核心优势的基础上,实现了更大光学区设计、更精准度数矫正两大关键技术创新,为患者带来更舒适、更高品质的视觉体验。一个藏锋于内,一个无损原生,内核皆是“不露锋芒,却实力全开”。

守护双眼 铸就光明

眼健康不仅是个人健康,更直接关系到国防人才储备、科技力量建设与民族未来。在航海、国防科研、军事作战等关键领域,健康清晰的视力是能力底线、制胜前提。视力强健,则青少年有力量;青少年有力量,则国防有底气;国防有底气,则国家有希望。守护好每一双眼睛,就是守护国防潜力、守护强国根基、守护民族复兴的磅礴力量。

全国巡展大同站·亮点等你打卡

1:100福建舰官方授权大模型——近距离观赏国产航母完整构造,感受大国重器的震撼气场。军工科普+眼健康守护——一次观展,双重收获。

展出时间:即日起至9月13日
展出地点:大同爱尔眼科医院(平城区永泰南路79号)

即日起,大同爱尔眼科医院,“航母”等你来“舰”证!领航全球,“睛”锐出击——我们不见不散。

(武珍珍)

如何远离产后抑郁

产后抑郁一般指产后抑郁症,会给新妈妈带来严重的心理和生理负担。新妈妈们可以采取积极的方法预防产后抑郁,关爱自己,让生育过程更加愉快和健康。

寻找支持 与家人、朋友、医生等建立联系,可以在一定程度上预防产后抑郁。

分享感受 通过分享自己在分娩后的感受,如疲劳、不安、喜悦等,获得家人、朋友的支持,也让他们了解可能出现的问,从而更好地应对。

分享自己的需求 与家人、朋友、医生等分享自己的需求和限制,让他们了解自己的身体状况和采取应对方式,也可以更好地在自己的能力范围内提供帮助和支持。

保持心情愉悦 产后应当及时调整自己的心情,保持心情愉悦,促进产后恢复。

学习放松技巧 练习深呼吸、冥想、瑜伽、按摩等放松技巧,减轻压力、缓解焦虑。

保持积极的思维 避免过度关注负面的想法,尝试寻找积极、正面的想法。

适当锻炼 在身体允许的情况下适当进行锻炼,能够促进体内血液的循环,促进多巴胺的分泌,可以有效减少产后抑郁症的发病。

散步 每天进行户外散步,提高新陈代谢,缓解压力,同时提高心理素质。

瑜伽 学习一些瑜伽动作,如猫牛伸展、下犬式、三角式等,可以帮助缓解身体的紧张情绪,缓解心理压力。

游泳 游泳可以帮助缓解身

体疲劳,减轻压力,有效缓解抑郁情绪。

培养兴趣爱好 兴趣爱好可以让人放松身心,减轻焦虑和压力。在怀孕期间,许多新妈妈可能会忽略自己的兴趣和爱好,而将所有精力都放在孩子和家庭上,从而导致产后抑郁和其他心理问题。培养兴趣爱好可以帮助新妈妈缓解压力和焦虑,并增强自我满足感和幸福感。

以下是一些有助于培养兴趣爱好的建议:

找到自己感兴趣的事情 尝试一些新的活动或爱好,比如阅读、绘画、跳舞、音乐、旅游、聚会等。找到自己感兴趣的事情,可以帮助新妈妈放松身心,减轻焦虑和压力。

制订计划 将培养兴趣爱好纳入日常生活中,例如,可以在每周的特定时间安排时间来练习某个爱好,或者将爱好作为家庭活动的一部分。

寻求支持 找到志同道合的人,分享自己的兴趣爱好,不仅可以增加乐趣,还可以增加社交支持,有助于缓解压力和焦虑。

坚持不懈 养成坚持的习惯,将兴趣爱好纳入日常生活中。即使有时候感到疲惫或没有时间,也要坚持下去。持之以恒,可以让新妈妈更加快乐和自信。

(武珍珍)

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传