



隐蔽病灶险误诊 精准探查解顽疾

——大同守佳消化病医院郭子媛主任团队成功救治小肠出血患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

消化道出血是消化内科高发急症，出血病灶若隐匿于小肠，将成为临床诊疗难题。人体小肠长5~7米，走向蜿蜒曲折，处于胃镜、结肠镜检查盲区，是消化领域公认的疑难诊疗区域。许多患者出现不明原因便血、贫血后，常规检查难以确诊，导致病情反复。近日，50余岁的王女士长期反复便血，辗转多地求医未能找到出血源头。最终，她就诊于大同守佳消化病医院，该院郭子媛主任团队凭借精湛的内镜微创技术，精准定位小肠隐蔽病灶并对症治疗，成功帮助患者康复出院。

反复便血久治无果，疑难病灶成健康隐患

此前，王女士无明显诱因频繁出现黑便，伴随头晕、心慌、乏力等不适。起初她误以为是普通肠胃问题，未及时重视，导致症状反复发作，身体状态持续下滑。

家人陪同她在外院完成胃镜、结肠镜等基础筛查，检查均未发现溃疡、息肉、出血点等异常，无法明确出血病因。病因不明导致无法对症治疗，便血反复发作。长期慢性失血造成王女士持续性贫血，面色苍白、精神萎靡，免疫力下降，甚至存在失血性休克的危险。长期求医无果让王女士倍感焦虑，经亲友推荐，她慕名来到大同守佳消化病医院，希望破解这一诊疗难题。

细致研判梳理病情，精准锁定小肠病变方向

入院后，郭子媛主任团队全面评估患者病情，详细询问症状特点、发病规律及既往病史，梳理过往检查资料。结合胃肠镜检查无异常的线索，团队判定出血病灶位于常规检查无法触及的小肠区域。

小肠位置深、被腹腔脏器遮挡，加之小肠出血多呈间歇性发作，检查时病灶可能暂时隐匿，大幅增加排查难度。不少患者只能临时保守止血，治标不治本，极易复发、延误治疗。团队结合患者病情开展病例研讨，充分评估身体耐受情况，制定精细化小肠镜专项探查方案，突破消化道检查盲区查

找出血根源。

微创内镜突破盲区，精准施治解除出血顽疾

检查中，郭子媛主任娴熟操作小肠镜深入盲区，逐段细致排查肠壁黏膜，精准锁定小肠出血病灶，解开了患者长期不明原因出血的谜团。

团队根据病灶位置、大小及出血情况，制定个体化微创治疗方案，在内镜直视下精准止血，阻断出血通道，手术创伤小、安全性高、过程顺利。

术后，医护团队实施抑酸护胃、补液营养、生命体征监护等系统化治疗，密切监测各项指标与大便变化，严防二次出血。同时根据恢复进度指导饮食过渡、卧床休养，主管医生每日查房评估恢复情况，及时解答疑问、缓解患者焦虑。

痊愈出院致谢医者，专科实力守护百姓健康

经过精心治疗与悉心护理，王女士便血症状完全消失，贫血症状明显改善，复查指标平稳，顺利康复出院。出院当日，王女士连连致谢：“之前

跑了好多家医院都查不出病因，心里一直悬着一块大石头，幸好来到守佳，专家团队精准找到了病根，彻底治好了我的病，真的特别感谢！”

医生叮嘱患者日常清淡易消化饮食、规律作息、避免劳累，明确复查时间，告知出现黑便、腹痛等不适需及时就诊，预防病情复发。

专家科普提醒：不明原因便血需警惕小肠病变

郭子媛主任提醒市民，出现反复黑便、暗红色血便、不明原因贫血，且常规胃肠镜检查无异常时，需高度警惕小肠出血。小肠血管畸形、憩室、息肉、炎症、微小肿瘤均是常见诱因，因病灶隐蔽极易漏诊、误诊。出现此类症状切勿拖延保守治疗，应及时前往专业消化病医疗机构完成小肠专项检查，尽早明确病因、对症施治，避免长期失血诱发重度贫血、大出血等危重情况。

大同守佳消化病医院深耕消化道常见病、疑难病诊疗，专攻胃脾、小肠盲区疑难病症，以精准检查、成熟微创技术和个体化方案，守护大同及周边群众消化道健康。

双腿不适，可能是高血脂发出的预警

人们常说的“四高”，包括高血压、高血糖、高血脂、高尿酸，均属于常见代谢性慢性病。早期高血脂大多没有典型症状，隐蔽性极强，极易被人们忽视。很多人存在认知误区，认为高血脂只要没有头晕、躯体不适，就说明身体无碍。大同新建康医院内分泌科医生余俐敏提醒，这种认知并不正确，双腿出现的异常不适感，很可能是高血脂发出的身体预警。

高血脂也被称作“无声的慢病”。疾病早期几乎无明显内脏不适症状，却会在四肢、尤其双腿部位，提前释放病变信号。不少人出现腿疼、腿沉、腿麻等症状时，会习惯性归因为缺钙、受凉、关节炎或肌肉劳损，盲目补钙、贴膏药、热敷调理，症状却迟迟无法缓解，根本原因在于没有找准致病根源。

空腹查血四项，读懂高血脂判定标准

确诊高血脂最科学、最可靠的方

式，是空腹抽血检测血脂四项，只需掌握核心指标，即可判断血脂健康状态：

低密度脂蛋白（坏胆固醇） 这是损伤血管、催生动脉斑块、造成血管堵塞的主要元凶。参考正常值：<3.4mmol/L，该指标一旦升高，脂质会不断沉积在全身血管内壁，加速血管老化，是引发心脑血管问题、导致双腿供血不足的核心诱因。

甘油三酯 长期熬夜、精神压力大、过量摄入精细主食、甜食、油炸食物，都会导致甘油三酯升高。指标偏高会直接造成血液黏稠、血流速度放缓，四肢末端供血最先受到影响，进而出现双腿发沉、乏力等缺血表现。

总胆固醇 仅作为辅助参考指标，若只是轻微偏高，无需过度焦虑，血脂筛查重点关注低密度脂蛋白和甘油三酯两项即可。

高密度脂蛋白（好胆固醇） 该指标可清理血管内沉积的脂质垃圾，是保

护血管的有益胆固醇。数值越高，血管代谢状态越好；数值偏低，则说明身体脂质代谢能力下降，血管垃圾易堆积。简言之，真正决定血管健康、影响双腿供血状态的，主要是低密度脂蛋白和甘油三酯两项指标。

余俐敏介绍，血管是贯穿全身的营养通道，负责为人体各个脏器、四肢输送氧气与营养。高血脂的危害，不止是体检单上的指标异常，更在于长期血液黏稠、血管斑块滋生，堵塞全身微循环，诱发各类躯体不适。

值得注意的是，高血脂并非肥胖人群、老年人的专属疾病。长期久坐不动、长期脑力劳作、思虑过度、情绪内耗、睡眠质量差的人群，脂质代谢极易紊乱，也是高血脂的高发群体。

极易被误诊！腿部不适未必是缺钙

日常频繁出现的腿部异常症状，大多不是缺钙、受凉导致，而是高血脂引发

的下肢循环障碍，常见表现主要有四种：双腿莫名发沉、酸软乏力，行走稍久就疲惫不堪，频繁想要坐下、躺下休息。

夜间频繁腿抽筋，长期补钙后症状毫无改善。高血脂会导致下肢末梢血液循环变差，平躺休息时血流速度进一步减慢，腿部肌肉持续缺血缺氧，最终诱发抽筋、麻木。

双腿皮肤暗沉发乌、毫无光泽，常年干燥起皮、粗糙干裂；腿部轻微磕碰产生的伤口，愈合速度极慢，久不结痂。

间歇性腿部酸胀隐痛，行走一段距离后双腿无力、酸痛，短暂休息后症状缓解，再次行走又会反复出现。

双腿是反映全身血管健康的“晴雨表”，莫名出现的腿部不适，切勿简单归因为缺钙或劳损。及时排查血脂问题，捕捉身体发出的早期预警，早发现、早干预、早调理，才能有效守护血管健康、规避慢病风险。（孙晓娟）

CT检查后要多吃新鲜果蔬

随着医学技术不断进步，X线、CT、核磁共振（MRI）等影像检查已广泛应用于临床。大同新和医院综合内科张富明提醒，X线、CT存在电离辐射，而核磁共振无电离辐射。影像检查是疾病诊疗的重要手段，但公众也应科学认识辐射风险，掌握安全检查与防护知识，理性就医、科学养护。

辐射主要分为电离辐射与非电离辐射。电离辐射可直接影响人体DNA，存在潜在损伤风险；非电离辐射多以热效应为主，对人体危害较小。电离辐射对身体的影响，取决于辐射剂量与暴露时长。低剂量辐射可能造成皮肤短暂红肿等轻微不适，长期累积照射会增加慢性疾病风险；大剂量辐射可引

发急性放射病，严重时危及生命。

CT检查依托X射线穿透成像，利用人体不同组织密度、厚度差异，使射线产生吸收和散射变化。设备采集数据并通过计算机重建，形成清晰的体内断层影像，能够直观显示脏器结构与细微病变，为临床诊断、病情评估和治疗方案制定提供重要依据。

目前CT检查适用范围广、诊断准确率高，是临床核心检查项目之一。对颅内病变、脑肿瘤、脑外伤等神经系统疾病，以及肺癌、肺气肿、肺部结节等呼吸系统疾病均有良好诊断效果，同时可清晰显示腹部脏器、骨骼系统的各类病变，临床价值突出。

不过，CT检查产生的电离辐射会

对人体产生一定影响，市民接受检查时需遵循科学防护原则，最大程度降低辐射影响。

首先，避免不必要的CT检查。CT虽精准高效，但存在辐射风险，无明确诊疗指征无需盲目检查。确需检查时，应选择正规医院，由专业医生规范操作，在保障诊断质量的同时，规避多余辐射暴露。

其次，规范做好检查防护。检查过程中，医护人员会根据检查部位，为患者佩戴铅围裙等防护用具，重点保护甲状腺、性腺等敏感部位。患者积极配合操作、保持体位稳定，能够缩短检查时间，进一步减少辐射接触。

再次，特殊人群需谨慎检查。孕妇、

儿童对电离辐射更为敏感，耐受度较低，原则上尽量避免CT检查。如遇急症必须检查，医生会综合评估病情，优化检查方案，最大限度降低辐射伤害。

最后，重视检查后的身体调理。单次常规CT辐射剂量处于安全范围，市民无需过度恐慌。检查后可适量多喝水，加快身体新陈代谢，同时多食用新鲜果蔬，充分补充维生素，助力身体自我修复，减轻辐射带来的轻微影响。

专家提醒，市民无需对CT检查过度焦虑恐慌。临床影像检查严格遵循必要、合理、审慎的原则，只要遵从医嘱规范检查，做好检查前后防护与日常调理，既能精准排查病情，也能有效守护自身健康。（武珍珍）

体检发现肺结节，离肺癌有多远？

近年来，随着胸部CT体检的普及，越来越多人在体检报告上看到“肺结节”三个字。不少人瞬间陷入焦虑，将肺结节和肺癌画上等号，整日忧心忡忡。事实上，肺结节并非肺癌，绝大多数肺结节都是良性病变，无需过度恐慌，但也不能掉以轻心，忽视科学随访。

42岁的张先生就是典型案例。年度体检中，他查出5毫米肺部小结节，看到结果后极度焦虑，误以为自己患上肺癌，辗转多家医院检查，甚至自行购买保健品试图“消结节”。短短3个月，他因为焦虑失眠、食欲不振，身心状态大幅下滑。复查时医生告知，他的结节是长期空气污染、轻微炎症遗留的良性小结节，无恶变风险，只需定期复查即可。生活中，像张先生这样谈“结节”色变的人不在少数，过度焦虑反而会损害身体健康。

大同新建康医疗集团体检中心总检师李唐表示，肺结节是影像学描述，并非疾病名称。肺部直径小于3厘米的类圆形病灶，统一称为肺结节。根据临床数据统计，体检发现的肺结节中，90%以上为良性，包括肺部炎症结节、炎性肉芽肿、陈旧性病灶、肺纤维结节等，只有不

足10%的结节存在恶变可能，最终发展为肺癌的比例更低。

很多人疑惑，既然多数结节是良性，为何医生总叮嘱定期复查？李唐解释，肺结节和肺癌确实存在关联，部分早期肺癌，初期的影像学表现就是微小肺结节，肉眼无法直接判定良恶性。结节的大小、形态、密度，是判断风险的核心依据。

从风险等级来看，直径小于5毫米的微小结节，恶变概率极低，基本无需特殊治疗；直径6~8毫米的结节，属于低中风险，需要定期随访观察变化；而直径大于8毫米、形态不规则、边缘有毛刺、磨玻璃混杂密度的结节，恶变风险会显著升高，需要进一步专项检查。

同时他提醒，无需陷入两个极端。一是过度恐慌，盲目手术、用药，良性结节无需治疗，过度干预只会损伤肺功能；

二是彻底忽视，置之不理，高风险结节若长期不复查，可能错过早期干预的最佳时机。

针对大众的肺结节养护与复查，李唐给出专业建议。普通良性微小结节，每年做一次胸部CT复查即可，无需频繁检查；长期吸烟、接触粉尘油烟、有肺癌家族史的高危人群，需缩短复查周期。日常远离烟酒、厨房油烟、雾霾粉尘，规律作息、适度运动，减少肺部慢性炎症刺激，是预防结节增大、恶变的关键。

肺结节是肺部发出的“健康提示”，不是肺癌预告。李唐提醒，查出肺结节不必焦虑，遵从医嘱科学随访、健康生活，绝大多数人可以和肺结节长期和平共处，真正做到早发现、早甄别、早安心。

（王瑞芳）

EYE
爱尔眼科·大同
AIER EYE HOSPITAL · DATONG

爱尔眼科

大同爱尔眼科研究成果登上权威期刊

近日，大同爱尔眼科医院视光科再添重磅学术成果。该院亢艳明主任作为第一作者完成的多焦点硬性透气性角膜接触镜（MF-RGPs）青少年近视防控研究，成功刊发于Nature旗下国际权威期刊《Scientific Reports》，并被PubMed数据库收录。双重国际权威认证，标志着大同爱尔眼科青少年近视防控科研与临床水平迈入国际先进行列。

《Scientific Reports》审稿标准严苛、学术影响力高，2024年影响因子达3.8。本次研究由山西爱尔眼科贾丁团队历时两年完成，系统对比多焦RGP与普通框架眼镜的青少年近视防控效果。研究数据显示，佩戴多焦RGP的青少年眼轴年增长量仅0.18毫米，相较普通框架眼镜组0.33毫米的增长量，近视控制率达46%，防控效果优势突出。

据了解，多焦RGP在高度近视、大散光矫正中表现优异，不损伤角膜安全指标，同时可为无法适配OK镜的青少年提供有效替代方案，填补了疑难近视防控的技术空白。本次研究更实现学术创新，首次证实镜片颞下0.5至1.0毫米中度偏位，可显著提升防控效果，为临床精准验配、个性化诊疗提供了权威数据支撑，对亚洲高度近视青少年群体具有重要指导意义。

深耕视光临床多年，亢艳明

主任专注青少年近视防控与疑难屈光矫正。针对当下近视低龄化、高度化趋势，她提醒，家长切勿只注重简单配镜，儿童青少年眼球发育期近视进展速度快，若干预不及时，极易发展为高度近视，诱发眼底病变，严重影响终身眼健康。

前诊科落地临床，切实惠及本地患儿。一名16岁高度近视合并大散光的青少年，因家族高度近视史属于高危近视人群。此前长期配戴框架眼镜，近视度数依旧快速攀升，2024年复查已发展为右眼875度、左眼950度，双眼散光300度。

为遏制近视进展，家属选择在大同爱尔眼科接受个性化多焦RGP干预。亢艳明主任结合最新科研成果，为其定制专项防控方案并长期跟踪随访。截至2026年7月，近两年三个月的系统干预中，患儿右眼眼轴累计增长0.27mm，左眼仅增长0.07mm，远低于高度近视年均0.3mm以上的自然进展速度，成功稳住近视发展，充分验证了该技术的临床实效。

此次研究获国际双重收录，是大同爱尔眼科医研结合、以科研带动临床升级的有力体现。未来，医院将持续转化前沿学术成果，以精准、规范、个性化的近视防控技术，守护大同及周边地区青少年眼健康。

（王瑞芳）



秋季睡眠易变差？科学调整帮你安稳入睡

进入秋季，很多人会明显感到睡眠状态变差：入睡变慢、半夜易醒、多梦浅眠，即使睡够时长，清晨醒来依旧疲惫、精神不振。市六医院专家表示，秋季睡眠质量下降是非常普遍的季节性生理现象，和气候变化、昼夜节律、身体代谢调整密切相关，通过科学调整作息和生活习惯，就能有效改善。

秋季昼夜温差加大、空气湿度显著降低，干燥的环境容易让人夜间口干、咽喉不适、皮肤干痒，身体轻微不适会持续干扰睡眠，降低深度睡眠比例。同时，秋季白昼逐渐缩短、黑夜变长，光照时长发生变化，会直接影响大脑褪黑素的分泌节律。褪黑素是调节人体睡眠的关键激素，分泌紊乱后，生物钟容易失调，进而出现入睡困难、睡眠不踏实、早醒等问题。

除此之外，气温下降后，人体新陈代谢速度自然放缓，脑部供氧和身体活跃度有所降低，容易出现困倦乏力的“秋乏”状态。不少人白天长时间补觉，久坐不动，会进一步打乱昼夜睡眠平衡，形成“白天嗜睡、夜晚失眠”的恶性循环。

专家建议，想要提升秋季睡眠质量，重点可以从环境、作息、习惯三方面调整。

首先是优化睡眠环境。秋季夜间凉意明显，睡前需做好保暖，避免受凉引发身体不适。室内适度加湿，缓解空气干燥带来的躯体不适感，打造温润、安静、遮光的睡眠环境，减少夜间醒来的概率。

其次是规律作息、适度运动。尽量固定入睡和起床时间，避免熬夜，稳定生物钟。白天午休时间控制在20分钟以内，切勿久睡。日常坚持散步、慢跑等温和有氧运动，促进血液循环，改善身体困倦状态，助力夜间深度睡眠。

最后是调整饮食和睡前状态。秋季饮食以清淡滋润为主，多喝水，少吃辛辣、燥热、重油腻食物，减少身体燥热不适。睡前一小时远离电子屏幕，避免蓝光刺激神经、抑制褪黑素分泌。可以通过温水泡脚、放松身心的方式平复情绪，快速进入睡眠状态。

顺应秋季季节特点，科学调整生活细节，就能快速适应季节节律，摆脱浅眠、疲惫困扰，收获稳定、高质量的睡眠。

（瑞芳）

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传