



大同守佳消化病医院提醒：

欢度美好假期 守护肠胃安康

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

国庆长假在即，不少人计划走出家门，奔赴山野，开启户外露营、近郊旅游的美好假期。赏美景、品美食，出游兴致高涨，但户外条件有限，饮食卫生难以保障，作息容易被打乱，再加上聚餐烧烤、冷热饮食交替刺激肠胃，很容易诱发各类消化道疾病。大同守佳消化病医院结合历年国庆接诊数据与户外出游常见胃肠病例，提醒外出游玩的人们，在尽享欢乐同时，重视肠胃健康，平安顺遂度过佳节。

户外郊游易诱发消化道疾病

秋高气爽，正是户外露营、近郊徒步的黄金时节。然而野外环境与居家环境差异较大，饮水条件、食材储存、个人卫生都受到限制，再加上旅途劳累、作息紊乱，人体胃肠道抵抗力随之下降，易诱发消化道疾病。

据大同守佳消化病医院消化科专家介绍，每每到到了假期时段，医院消化科门诊都会接诊不少因外出饮食不当而出现肠胃不适的患者，其中户外露营人群占比偏高。

在各种胃肠道疾病中，排在首位的是急性肠胃炎。秋日，户外气温有所回落，但中午温度仍然偏高，把卤味、凉拌菜、熟食放置于户外，稍不留心就会变质，易滋生细菌；部分游客图方便直接饮用山泉、

溪水，这些非消毒过后的水源中可能含有病菌及寄生虫；野外洗手不便，饭前手部清洁不到位。这些外出不易察觉的细微处，其实很容易诱发生成急性肠胃炎。患者常会突发腹痛、水样腹泻、恶心呕吐，严重时出现脱水、电解质紊乱，老年人及体质偏弱人群患病的风险更高。

其次为胃肠功能紊乱。长途奔波、露营熬夜，三餐时间不定，烧烤搭配冰饮，冷热交替持续刺激胃肠道，会诱发胃肠痉挛，出现腹胀、阵发性腹痛、肠鸣、排便异常等表现。有人误以为属于细菌感染，自行服用抗生素，不仅没有治疗效果，还会破坏肠道菌群，加重身体不适。

户外休闲聚餐少不了烧烤、肉食，不少人因气氛欢愉而饮酒抒怀，高脂饮食叠加酒精刺激，易造成急性胃黏膜损伤，引发胃痛、反酸烧心，情况严重可出现消化道出血。本身患有反流性食管炎、慢性胃炎、胆囊结石的人群，一旦出现暴饮暴食、大量饮酒，易造成旧病急性发作，严重甚至诱发急性胰腺炎这类危重急症，发作时腹痛剧烈且持续不得缓解，病情进展快，发病后须立刻就医。

在野外，有人采摘野菜野果，它们可能带有寄生虫。消化道专家提醒：不认识的野果、野菜类，切勿随意采摘食用。还要记住，不要食用没有彻底做熟的生肉类、淡水水产，有可能摄入虫卵，诱发慢性消化道病变。

大同守佳消化病医院消化科专家结合临床经验，给出户外出游肠胃防护实用建议：

- 严把食材与饮水关口。**
熟食尽量使用保温箱低温储存，在户外放置超过2小时，不建议继续食用；生熟食物分开存放，配备两套餐具，避免交叉污染。饮水优先选择瓶装纯净水，不要直接饮用山泉、河水；野外采摘野菜野果，不确定就坚决不吃；肉类、水产一定要彻底煮熟再食用。
 - 饮食有节制，拒绝暴饮暴食。**
户外烧烤、重油食物浅尝即可，少喝冰镇饮品，避免冷热食物交替食用。适度饮酒，患有胃病、肝病、胆囊疾病的人群尽量不要饮酒。每餐保持七分饱，减轻肠胃负担。
 - 注意个人卫生，备齐应急物资。**
随身携带免洗消毒凝胶，饭前做好手部清洁。出行可准备蒙脱石散、肠道益生菌等常备药品。药物仅可临时缓解轻症不适，不能当作特效药。有慢性胃炎、反流性食管炎等基础肠胃病的人群，务必随身携带日常服用药物，不要擅自停药。
 - 合理规划行程，切忌过度劳累。**
长途徒步、露营尽量不要熬夜，身体过度劳累会降低胃肠道免疫力。三餐尽量维持规律，不要长时间空腹；饭后不要立刻躺下休息，规避食管反流风险。
- 专家着重强调，一旦出现持续剧烈腹

痛、反复呕吐、黑便、呕血、高烧伴随严重腹泻、头晕脱水等症状，切勿在野外硬扛，也不要自行用药拖延病情，尽快就诊。

早筛查莫拖延 做好胃肠镜检查

国庆假期在即，大同守佳消化病医院消化科专家建议：40岁以上人群，无论身体有无不适，应定期完成胃肠镜检查；有胃癌、肠癌家族史，存在幽门螺杆菌感染，长期反酸、慢性腹泻、大便秘性状改变等高危情况的人群，更要尽早进行检查。

专家介绍，胃肠镜是发现食管、胃部、肠道息肉以及消化道早癌最直接、最可靠的检查手段。很多消化道早期病变没有明显症状，等到出现疼痛、消瘦、便血等信号，大多已经发展到中晚期。通过内镜检查，能够及时发现息肉、黏膜糜烂等病灶，必要时可以开展内镜下微创切除，阻断向癌症演变的路径。

大同守佳消化病医院始终秉持消化道疾病早诊早治的先进医学理念，依托专科内镜中心，精准排查各类消化道病灶，给每一位患者制定独有的个体化诊疗方案，对症施治，为患者筑牢胃肠道防护墙。

慢性肾脏病患者日常护理

慢性肾病是一种常见的疾病，当肾脏功能逐渐损伤时，会对人体健康产生严重影响。大同新和医院综合内科大夫张富明提醒，了解慢性肾脏病的护理方法非常重要。

控制蛋白质摄入

患者需要控制蛋白质的摄入量，以减轻肾脏的负担。通常建议每天的蛋白质摄入量为0.6~0.8g，具体摄入量可根据患者的病情和肾功能评估结果来定。同时，选择高质量的蛋白质来源，如鱼、家禽、豆类等，避免摄入过多的加工食品。

控制钠摄入

钠是影响血压和液体平衡的重要

因素。慢性肾脏病患者应限制钠的摄入量，通常建议每天不超过2~3g。饮食选择新鲜食材，尽量少盐和使用盐的替代品。

控制磷摄入

肾脏病患者的磷负担通常会增加，因此需要限制摄入过多的磷。避免摄入高磷食品，如动物内脏、奶制品、碳酸饮料等。同时，可以选择低磷食物，如新鲜水果、蔬菜和谷物。

药物管理

慢性肾脏病患者一般需要长期使用药物进行治疗，包括控制血压、调节电解质平衡的药物等。须遵医嘱服药，并及时复诊，确保药物治疗。

避免滥用药物

对于肾脏病患者来说，滥用药物可能会对肾功能造成更大损害。患者应避免自行购买和使用药物，尤其是非处方药和中药。使用任何新的药物之前，应咨询专业医生，并告知自己患有慢性肾脏病。

定期监测药物不良反应

某些药物可能对肾脏有不良影响，例如影响肾小管功能的利尿剂。患者在使用这些药物时应定期进行肾功能和相关指标的检测，以确保药物的安全性和疗效。

生活调整

高血压是导致慢性肾脏病进展的

重要因素，患者需控制血压，日常坚持运动和保持心情愉快。

戒烟和限制饮酒

吸烟和酗酒对肾脏健康有害。慢性肾脏病患者应立即戒烟，并限制饮酒量，尽量避免饮酒。

控制体重

控制体重对于慢性肾脏病患者非常重要，可以降低肾脏负担，减少疾病进一步发展风险。

积极管理并预防并发症

慢性肾脏病患者容易罹患一些并发症，如贫血、骨质疏松等，需及时治疗，积极管理并发症。

(武珍珍)

多吃抗炎蔬菜 远离隐形炎症

出现皮肤敏感泛红、莫名疲惫乏力、换季易感冒、肠胃反复不适，却查不出明确病因，在营养学和临床医学看来，这些不适可能指向相同诱因——慢性隐形炎症。不同于发烧、红肿、疼痛的急性炎症，隐形炎症悄无声息、长期潜伏在体内，慢慢消耗免疫力，成为亚健康、皮肤敏感、身体抵抗力变差的根本原因。

市二医院临床营养医师李云清介绍，隐形炎症是身体的“持续性低度发炎状态”。长期熬夜、高糖重油饮食、久坐不动、情绪压力大，都会刺激身体持续产生炎症。短期没有明显病痛，日积

月累，会导致皮肤屏障脆弱、免疫紊乱、代谢变差，也是各类敏感问题反复难愈的重要诱因。相比营养补剂，天然蔬菜中的抗炎活性成分温和安全，可长期调节身体炎症水平，稳定免疫系统。

常年被皮肤敏感、反复泛红发痒困扰的市民王女士，日常护肤收效甚微。经医生评估，其皮肤问题并非单纯屏障受损，而是全身低度炎症诱发的皮肤高敏感。她调整了日常饮食，戒掉奶茶、油炸、辛辣等促炎食物，每日搭配西兰花、菠菜、紫甘蓝、番茄等抗炎蔬菜，坚持了两个月，不仅皮肤泛红瘙痒大幅减少，体质也不明显转好，很少出现疲劳乏力、换季不适的情况。

李云清讲，日常餐桌上有很多家常蔬菜是对抗隐形炎症的主力军，人们长

期食用即可有效抗炎。

其中，十字花科蔬菜是抗炎“王牌”，以西蓝花、羽衣甘蓝、紫甘蓝为代表，富含萝卜硫素。这种天然活性物质可以抑制体内炎症因子释放，抗氧化能力极强，能够从根源减轻全身慢性炎症，同时帮助修复身体黏膜屏障，非常适合体质敏感、抵抗力弱的人群。

再者，深绿色叶菜如菠菜、油菜、生菜，富含叶绿素、多酚和膳食纤维。膳食纤维可调节肠道菌群，肠道是人体最大的免疫器官，肠道炎症稳定，全身免疫状态都会随之改善，有效减少皮肤敏感、身体反复不适的问题。

还有，红色系蔬菜如番茄、胡萝卜，富含番茄红素和β-胡萝卜素，属于强效抗氧化成分，可清除体内自由基，减

少炎症堆积，同时养护皮肤与呼吸道黏膜，筑牢身体免疫防线。

吃抗炎蔬菜也有正确方法。首先深色蔬菜优先，深绿、紫红、橙红蔬菜的抗炎效果，远高于浅色瓜类蔬菜，建议每天蔬菜摄入中深色蔬菜占比过半。烹饪方法尽量清淡，焯水、清炒、凉拌最佳，高温油炸、重油重调味会直接抵消蔬菜的抗炎作用。注意不要单一偏食，多种蔬菜轮换食用，营养均衡才能持续稳定抗炎。

李云清说，隐形炎症并非无解，不用过度依赖药物和保养品。坚持多吃天然抗炎蔬菜，戒掉促炎坏习惯，逐渐清空身体长期堆积的隐性炎症，就能稳住免疫力，改善敏感体质，拥有健康的身体状态。

(王瑞芳)

顽固性便秘 也可能是甲减所致

新建康内分泌科医生余俐敏提到，不少患者常年在消化科调理肠道，忽略内分泌层面的问题，治疗方向出现偏差。甲状腺激素调控全身新陈代谢。激素分泌不足时，肠道平滑肌收缩速度下降，食物残渣在肠道停留时间变长，水分被肠道过度吸收，大便秘结难以排出。甲减引发的黏液性水肿还会影响胃肠黏膜，降低肠道感知能力，粪便堆积，身体却很难产生便意。这类便秘属于全身性代谢问题，只调理肠胃，只能治标，无法治本。

甲减不止便秘，还有这些典型身体信号

甲减除顽固性便秘外，还会带来一系列连锁反应，可以对照自查：

- 持续疲惫乏力。睡眠充足依旧感觉劳累，提不起精神，轻微活动就疲惫不堪，精力难以恢复。
- 畏寒怕冷。比常人更怕冷，常

年手脚冰凉。

3. 颈部不适。甲状腺肿大时，脖子发紧发胀，吞咽有异物感。

4. 其他表现：体重缓慢上升、面部和四肢浮肿、皮肤干燥、脱发变多；记忆力减退，反应迟钝；女性月经紊乱。

这类症状进展缓慢，很多人误以为是衰老、体虚，不会联想到甲状腺疾病。如果长期便秘，同时叠加多项上述症状，不要单纯当作肠胃问题处理。

甲减型便秘，科学缓解有方法

想要改善这类便秘，核心不是使用泻药，而是补足不足的甲状腺激素。

- 就诊检查。怀疑甲减，前往内分泌科就诊；消化科可以排查肠道本身病变。想要确认便秘是否由甲减引起，需要抽血检查甲功五项或者甲功七项。简单区分：单纯便秘优先消化科；便秘同时伴随怕冷、乏力、颈部不适，优

先内分泌科。

2. 规范用药。遵医嘱服用甲状腺激素替代药物，定期复查甲功，调整用药剂量。甲功指标恢复正常，全身代谢逐步好转，肠道蠕动恢复，胃肠道黏液水肿消退，便秘才能从根源改善。不可自行增减药量或者停药。

3. 生活方式辅助调理。每日饮水1500至2000ml；适度增加温和膳食纤维，比如西梅、燕麦、绿叶蔬菜；选择散步、顺时针腹部按摩这类低强度活动，不用剧烈运动。养成固定排便时间，不要长期依赖通便药物，防止损伤肠道。

便秘只是症状，不是独立疾病。如果便秘久治不愈，同时伴随乏力、怕冷、颈部发紧，不妨跳出肠胃病的固有思路，排查甲状腺。找到根本病因，对症干预，才能解决反复便秘的难题。

(孙晓娟)



大同爱尔眼科多位医师获省角塑形镜验配资质

近日，国家卫生健康委正式印发《角膜塑形镜验配技术临床应用管理规范（2026年版）》并全面落地实施，同时废止沿用多年的旧版管理通知。新版规范对角膜塑形镜验配的机构准入、人员资质、医疗质控等内容作出全新调整，标志着视光行业正式从“资质门槛导向”，转向专业能力与医疗质量管控并行的规范化发展新阶段。

紧跟新政要求，我省全面开展角膜塑形镜验配技能专项培训与统一考核。大同爱尔眼科医院视光科主任亢艳明、视光科副主任张美清、斜视及小儿眼科医师薄旭凌顺利通过省级考核，取得角膜塑形镜验配技能培训合格证。此次多名医师持证上岗，进一步提升了医院专业人才培养，夯实了青少年近视防控与角膜塑形镜规范化验配的诊疗实力。

相较于旧版要求，2026版新规取消了二级医疗机构硬性层级限制，同时废除医师、技术人员中级职称的从业硬性门槛，不再以固定资质设限，而是聚焦诊疗核心能力，对医疗机构和从业人员提出精细化、标准化要求。新规明确，开展角膜塑形镜验配服务，机构必须配备合规的眼科诊室、专项检查室、专业配镜室；从业医师需完成官方专项培训，全程把控验配医疗决策；同时严格落实一人一档管理制度，完善患者档案留存、诊疗告知告知、定期随访、感染防控等全流程规范。

针对角膜塑形镜科学验配，亢艳明主任作出专业解读：“角膜塑形镜是目前青少年近视科学干预的重要手段，但其属于三类医疗器械，验配全过程属于严谨的医疗行为，并非普通配镜服务。不少家长过度关注镜片产

品本身，却忽视了验配的医疗属性。标准合规的验配，需要经过全面的眼部健康检查、角膜状态精准评估、个性化参数定制、试戴效果核验，以及长期系统化随访。建议家长摒弃盲目配镜误区，务必选择具备合规资质的正规医疗机构，由持证专业眼科医师结合青少年的角膜形态、眼轴发育、眼部整体健康状况，综合判断适配性，同时严格遵医嘱定期复查，在科学防控近视的基础上，使角膜安全和眼部健康。”

此次政策优化是准入门槛的科学调整，绝非医疗标准的降低。新规落地后，行业准入更加灵活，但对医疗机构的硬件设备、医师专业素养、全周期医疗质控、随访服务体系提出了更高、更细致的要求，真正实现“宽准入、严监管、高专业”的行业标准。

作为我市专业的正规眼科医疗机构，大同爱尔眼科长期深耕青少年近视防控领域，配备全套精细化视光检查设备，搭建标准化角膜塑形镜验配诊疗环境，建立了完善的患者档案管理、定期随访复查、眼部并发症应急处置的全流程诊疗体系。此次院内多名医师获得省级验配合格资质，是积极落地国家新规、严守医疗质控标准、强化专业诊疗能力的重要成果。

立足当下，大同爱尔眼科医院对标2026版行业新规，持续精进视光诊疗技术、夯实医师专业素养，把规范化质控贯穿近视防控与角膜塑形镜验配全流程。并将不断深耕青少年眼健康科普工作，以严谨诊疗、专业团队、闭环随访体系，为广大青少年提供更科学、安全、精细化的近视防控服务，用心呵护他们的清晰视界。

(孙晓娟)

精神至乐是心流

心带来多重滋养。

一、心流能消解精神内耗。日常生活中，有人常常反复回想过往、忧虑未来，被杂念不断拉扯。进入心流状态时，注意力完全收拢于当下，不再反复咀嚼烦恼，内心纷乱自然平息，情绪渐好。

二、心流让人具备稳定的自我价值感。这份自足不需要他人的认可与夸奖，快乐来自做事本身。长久如此，便不会过度在意旁人眼光，内心变得愈发独立笃定。

三、锻炼承压能力。沉浸式做事，本身就在训练专注力。遭遇生活困境时，不容易慌乱，能更冷静地应对，不易被焦虑裹挟。

四、丰盈精神世界。心流是独属于自己的精神园地。一次次的心流体验，持续为心灵供给养分。这种独处的精神感受，可以暂时隔绝现实的一地鸡毛，不必花费金钱，便能获得丰盈的精神享受。

愿我们都能找到属于自己的心流状态——忘记时间、放下自我，沉下心做事，从容过好每一天。

(孙晓娟)

