



身体异常心难安 精准诊疗除隐患

——大同守佳消化病医院成功救治不明原因消化道出血患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

黑便、便血、不明原因贫血，是消化道病变发出的重要预警，也是消化科疑难病症。不少患者早期症状隐匿，常规检查很难找到病灶。长期慢性失血会造成体质下降，严重时可引发失血性休克，危及生命。近日，50多岁的市民赵先生长期受黑便、便血困扰，伴随乏力、贫血，辗转多家医院检查，始终未能明确病因。慕名来到大同守佳消化病医院后，熊在平主任团队精准排查，锁定出血病灶，实施个体化治疗，成功止血，患者顺利康复出院。

今年50多岁的赵先生，平时没有严重基础病。数月前，他发现排便异常，频繁排出柏油样黑便，偶尔还伴有暗红色便血。起初，他以为只是饮食原因或是普通痔疮，自行简单调理，没有做系统检查。随着症状反复，长期隐性失血

让赵先生身体每况愈下，经常头晕心慌、浑身乏力，稍活动就疲惫不堪，正常生活和工作受到明显影响。在外院检查仅提示中度贫血，出血源头始终无法确定，难以开展针对性治疗。

持续便血却查不出病因，让赵先生身心备受煎熬。隐匿的出血隐患如同体内“定时炸弹”，一旦进展，可能引发重度贫血、失血性休克等危重情况。多方打听后，他了解到大同守佳消化病医院专注各类疑难消化道疾病，内镜精准诊疗能力突出，于是前来就诊。

入院后，熊在平主任接诊，第一时间开展问诊与病情评估。结合患者便血特点、大便性状以及多次外院检查资料，在无明显腹痛却持续失血贫血的情况下，初步判断为隐匿性消化道出血。熊主任介绍，消化道出血病灶可分布在食管、胃、小肠、大肠等多处，其中小肠位置隐蔽、肠管长、褶皱多，属于常规检查盲区，是不明原因出血、隐性贫血的主要来源，临床排查难度大，极易漏诊误诊，这也是赵先生多次检查无法确诊的关键。

为找出出血点，熊在平团队制定系统化排查方案。完善血常规、凝血、生

化等检验，评估患者贫血程度与身体耐受度，再借助精细化内镜技术，分段探查消化道黏膜，仔细查找微小病灶与出血位置。经过细致探查，专家团队成功锁定出血病灶，明确了患者黑便、便血、贫血的根本原因，为后续治疗打下基础。

查明病因后，团队结合赵先生年龄、身体状态、贫血程度、出血位置和病灶特点，量身定制个体化综合诊疗方案，改变单纯止血的治标思路，同步开展止血、黏膜修复与调理。治疗期间，优先实施精准止血，阻断持续出血；同时给予支持治疗，纠正贫血，改善头晕乏力等不适。配合黏膜保护、肠道调理、抗炎修复等药物，修复受损消化道黏膜，消除病灶隐患，降低再次出血风险。

这套方案针对性解决隐匿出血、黏膜损伤、慢性贫血三大问题，兼顾疗效与安全。医护持续监测患者生命体征、大便颜色及血常规变化，留意有无再出血、腹痛等异常，动态调整治疗方案。护理团队开展精细化护理，饮食上从禁食、流质逐步过渡到半流质，减轻消化道负担；耐心讲解病情，缓解患者焦虑，

全方位助力康复。

在医护精心施治下，赵先生恢复良好。短短数日，黑便、便血完全消失，头晕心慌、乏力气短等贫血症状明显缓解，体力逐步恢复。复查血常规趋于稳定，消化道黏膜修复良好，无再出血迹象，达到出院标准。

“跑了好几家医院都找不到病因，心里一直很害怕，在这里终于治好了！”出院时，赵先生连连道谢，对医院的诊疗技术和服务表示认可。医护结合他的恢复情况，叮嘱出院养护事项：日常清淡饮食，远离辛辣刺激食物，避免劳累，保持规律排便；坚持定期复查，做好消化道养护，防止病情复发。

专家提醒广大市民，黑便、便血、不明原因贫血，不能简单归为上火或痔疮，而是消化道发出的危险信号。隐匿性消化道出血病灶隐蔽、反复发作，长期慢性失血会造成免疫力降低、脏器供血不足，拖延可诱发严重并发症。一旦出现黑便、便血、莫名乏力、不明原因贫血，不要自行判断、盲目吃药，应及时到专业消化病医疗机构就诊，通过精细化内镜检查查找病灶，做到早发现、早诊断、早治疗，避免小病拖成重症。

老年人预防高血压要重视饮食管理

高血压是高发慢性疾病，世界卫生组织数据显示，30~79岁人群中约1/3存在高血压问题。大同新和医院综合内科张富明医生提醒，高血压长期损害心、脑、肾等重要脏器，易诱发冠心病、脑梗死、心力衰竭等严重并发症。老年人身体机能逐步衰退，抗病能力减弱，属于高血压高危群体，患病后风险更高，因此科学预防、提早干预十分关键。

老年高血压发病机制复杂，多数无明确单一病因，多由多重危险因素叠加导致。除家族遗传因素外，高盐饮食、

肥胖超重、情绪波动、长期烟酒刺激等不良生活习惯，是诱发老年高血压的主要原因。老年人大多基础疾病较多，一旦血压失控，极易引发多种并发症，因此防控高血压需坚持“防大于治”的原则。

科学饮食管理是预防高血压的核心举措。老年人日常饮食需清淡易消化、粗细合理搭配，粗粮与细粮比例保持1:2。日常多摄入新鲜果蔬，每日保证蔬菜400~500克、水果200~400克，补足维生素与微量元素。同时适量补充

优质蛋白，合理摄入肉、蛋、奶、豆制品及坚果，多饮用温开水，维持身体正常代谢。

严格控盐是稳压关键。钠盐摄入超标是血压升高的重要诱因，老年人每日食盐摄入量需控制在5克以内，少吃腌制、重盐、重油重糖食物。同时彻底戒烟或酒，烟酒会损伤血管内皮、加速血管硬化，大幅提升心脑血管疾病风险。

适度运动、防寒保暖、平稳心态缺一不可。老年人每周累计应完成150分

钟中等强度有氧运动，有效控制体重、稳定血压。老年人血压对温度敏感，换季降温需及时添衣保暖，寒潮天气减少外出，避免血压剧烈波动。生活中保持乐观平和的心态，减少情绪起伏，也能有效辅助稳定血压。

专家提醒，已确诊高血压的老年人，需严格遵医嘱规律服药、定期监测血压，长期坚持健康生活方式。如出现血压大幅波动、头晕头痛、恶心不适等症状，需及时就医，科学规避心脑血管意外，守护晚年身心健康。（武珍珍）

脑卒中提前预防 四大诱因别忽视

近来我市气温骤降、昼夜温差拉大，这个时段也是脑卒中的高发时段。脑卒中俗称“中风”，具有发病急、致死率高、复发率高的特点。据市五医院心脑血管内科副主任医师白彦讲，多数人只知道降温容易诱发中风，却不清楚具体致病原因。秋冬季脑卒中高发，并不单一是受凉导致，而是生活习惯、气候特点、身体状态共同作用的结果。日常可重点关注以下四类高危因素，提前预防。

昼夜温差大，血管剧烈收缩诱发血压波动

秋冬最核心的致病诱因是温差刺激。血管对温度变化极其敏感，气温降低时，全身血管会自动收缩，血管

阻力增加，血压瞬间升高。我市昼夜温差可达10摄氏度以上，晨起、夜间冷热交替明显。高血压人群、中老年人血管弹性变差，无法快速适应温度变化，易出现血压忽高忽低的情况。而频繁的血压波动，会损伤血管内壁，诱发脑梗、脑出血，是中风发作的首要原因。

饮食偏咸偏油，加重血管负担
天气转凉，人们偏爱热食、炖菜、火锅、腌菜，高盐、高油、高热量饮食成为常态。长期高盐饮食会造成水钠潴留、血压居高不下，持续损伤脑血管；重油、高脂饮食会升高血脂，加速动脉粥样硬化，让血管变窄、变脆。气温较低，人体代谢变慢，运动量减少，油脂、盐分更难

代谢，血管斑块快速堆积，增加脑卒中风险。

作息改变，血液黏稠度大幅升高
空气干燥、湿度低，人体很容易缺水。部分人群因干冷气候减少饮水量，加上天冷不愿活动、久坐不动，血液流速变慢、黏稠度升高。黏稠的血液极易形成微小血栓，堵塞脑部血管，引发缺血性脑卒中。此外，秋冬季昼短夜长，不少人存在熬夜、早睡晚起、作息紊乱等问题，会进一步打乱血压节律，加重心脑血管负担。

保暖误区与基础病防控不佳
天气逐渐转冷，有些人出门不保护头颈，清晨五六点就外出晨练，衣物添加不及时，在冷风里锻炼，频繁在室内

外冷热环境切换。头部都是全身血管集中区域，受凉后极易引发脑血管痉挛，诱发中风。眼下，也是高血压、高血脂、糖尿病等基础病的波动期。气温下降后基础病指标容易不稳定，不少患者擅自停药、减药，或是监测指标不规律，导致基础病控制不佳，成为脑卒中的隐形导火索。

总之，脑卒中高发期，可防可控。真正的风险并非单纯降温所致，而是温差刺激、饮食重油重盐、血液黏稠、基础病失控的叠加影响。想要预防脑卒中，需要做好日常保暖、清淡饮食、足量饮水、规律作息、稳定控压，守护脑血管健康。

（孙晓娟）

“脂包骨”比纯胖更伤身

生活中，很多人以体重数字论胖瘦，认为体重偏轻、身形纤细就是身体健康。但在临床体检和运动康复领域，一种名为“脂包骨”的隐性肥胖，正成为危害现代人健康的隐形杀手。专家提醒，看似纤瘦的“脂包骨”体质，往往比肉眼可见的普通肥胖更不健康，患病风险更高、身体损伤更隐蔽。

所谓“脂包骨”，通俗来讲就是骨架纤细、体重正常甚至偏轻，但体脂率超标、肌肉量严重不足的隐性肥胖状态。这类人群外表纤瘦、穿衣显瘦，并非传统意义上的胖子，却存在内脏脂肪堆积、肌肉松软流失的问题，也就是常说的“瘦胖子”。而普通肥胖者体重超标、脂肪外露，问题直观可见，更容易及时干预。

大同新建康医院内分泌科主治医师余丽敏结合临床介绍，科室每年接诊数百名代谢异常患者，其中近三成典型“脂包骨”人群。28岁上班族王女士便是代表，她身高165厘米、体重50公斤，BMI完全达标，平日刻意节食控重，却在体检中查出轻度脂肪肝、血脂偏高、基础代谢偏低。经检查，她四肢肌肉薄弱，软组织松软，多余脂肪集中堆积在腹腔内脏，是典型的内脏脂肪超标型“脂包骨”体质。

余丽敏表示，大众普遍存在认知误

区，认为只有胖人才会患上代谢疾病。实际上，脂肪分布与肌肉含量，远比体重数字更能反映真实健康状态。普通肥胖人群脂肪多堆积在皮下，虽增加身体负担，但容易通过运动减脂改善。而“脂包骨”人群脂肪深藏内脏，包裹肝脏、肠胃与血管，外表毫无异常，极具迷惑性。

相比普通肥胖，“脂包骨”的危害更隐蔽持久。肌肉是人体代谢核心，充足肌肉可稳定基础代谢。这类人群肌肉量少，代谢薄弱，燃脂效率低，少量高热量摄入就易堆积脂肪，陷入“越瘦越虚、越虚越囤脂”的恶性循环。

超标内脏脂肪会持续释放炎症因子，损伤血管，诱发脂肪肝、高血脂、高血压、胰岛素抵抗等慢病。不少纤瘦年轻人出现血糖、肝功能异常，根源多为隐性内脏肥胖。同时肌肉不足还会造成骨骼支撑力弱、免疫力低下，易疲劳乏力、颈

腰椎不适、畏寒体虚。

余丽敏指出，“脂包骨”多源于错误瘦身方式。很多年轻人盲目追求纤瘦，长期极端节食、严控油脂碳水，仅靠低卡饮食减重。这种方式只会消耗肌肉与水分，无法减少脂肪，最终体重下降、肌肉流失，内脏脂肪悄悄堆积。此外，长期久坐、缺乏力量训练、作息不规律，也是诱发隐性肥胖的重要原因。

针对体质改善，余丽敏给出专业建议：摒弃“唯体重论”，重点关注体脂率与肌肉量；拒绝极端节食，均衡摄入优质蛋白、健康脂肪与复合碳水，为肌肉合成提供营养；运动不局限有氧运动，每周坚持2~3次力量训练，增肌提代谢。

健康没有“越瘦越好”的标准，真正的健康体态，是肌肉紧致、代谢稳定、内脏健康。正视“脂包骨”的隐形危害，科学管理身材，才能远离慢病隐患，收获真正的健康。（王瑞芳）

科学规范干预 有效稳住青少年近视增速

青少年处于眼球快速发育期，近视进展速度快，若忽视早期干预，极易发展为高度近视。因此，早筛查、早干预、长期规范管理，是青少年近视防控的关键。大同爱尔眼科医院一对姐妹的连续防控案例，充分印证了规范佩戴角膜塑形镜可有效延缓近视加深、稳定眼轴增长。

据悉，姐姐虞小熊自2020年在大同爱尔眼科验配角膜塑形镜，多年坚持规范佩戴、按时复查，近视度数和眼轴长度始终保持平稳，防控效果稳定可靠。良好的干预成效，让家长充分认可医院个性化近视管理体系，妹妹出现近视风险时，家人第一时间选择同款科学防控方案。

8岁的虞小能在校体检检出近视高危倾向，短时间内视力明显下滑。家长带孩子到大同爱尔眼科完成全套精细化眼健康检查，视光科亢艳明主任诊断其为低度近视，右眼150度、散光50度，左眼175度、散光25度，初始眼轴数值偏高，近视进展风险较大。结合孩子年龄与眼部条件，医生为其量身定制K+设计角膜塑形镜，并于2025年11月顺利完成验配。

据亢艳明介绍，角膜塑形镜是目前临床公认的高效近视防控手段，夜间佩戴、白天恢复清晰裸眼视力，核心价值在于抑制眼轴过快增长。大同爱尔K+塑形镜针对亚洲青少年角膜特征优化设计，精准调整离焦环与镜片压力分布，兼顾安全性、舒适度与防控效果，特别适配低度数、进展快的青少年。同时医生强调，该镜片属于三类医疗器械，必须在正规医院医学验配、长期规范复查，才能保证安全有效。

严格的居家配合与随访管理，让虞小能的防控数据十分理想。佩戴8个月以来，孩子眼轴无持续性增长，多数时间稳定在初始基线，仅出现正常生理性小幅波动，近视进展被成功阻断。

临床中不少家长存在误区，认为低度近视无需干预。事实上，青少年发育期近视极易快速加深。持续、个性化的科学干预，能够有效稳住视力，规避高度近视风险。未来，大同爱尔眼科将持续深耕青少年全周期近视管理，用专业检查、定制方案、长期随访，守护青少年清晰视界。（王瑞芳）

全力护航国庆出行高峰 市五医院彰显社会责任与担当

国庆假期，大同文旅市场迎来持续客流高峰，各大景区、城市广场、交通枢纽人流量大幅增长。为扎实做好节日期间医疗保障工作，全力守护市民及外地游客身体健康与出行安全，大同市第五人民医院提前统筹安排，细化保障举措，多点位开展节日医疗值守服务，以坚实医疗力量护航古都国庆文旅平安有序。

结合假期人流分布特点，该院科学布控、精准设防，精选急诊、内科等科室骨干力量组建专项医疗保障队伍，备足备齐急救药品、便携式诊疗设备和应急物资。医院在云冈石窟、大同方特欢乐世界、大同博物馆、文瀛湖广场、华严寺广场、大同高铁南站、云冈国际机场七大重点区域设立便民医疗服务点，实现景区、商圈、交通枢纽全覆盖。全体值守医护人员全天候在岗待命，及时为身体劳累、头晕胸闷、意外擦伤等不适人群提供快速诊疗、应急处置和健康指导服务。

全方位、全覆盖、全天候的医疗保障服务，进一步提升了大同城市文旅服务温度，彰显了公立医院的社会责任与使命担当，为全市国庆假期安全稳定、文旅市场有序运行提供了坚实有力的健康支撑。（王瑞芳）

秋季警惕“悲秋”情绪找上门

秋风渐起、万物收敛，不少人换季之后容易出现情绪低落、困倦乏力、提不起劲的状态，这就是俗称的“悲秋综合征”。心理医生提醒，秋季是季节性情绪波动高发期，负面情绪并非单纯矫情，市民需科学识别、主动调节，守护自身心理健康。

据市六医院心理科医生介绍，秋季日照缩短、光照减弱，会直接影响大脑神经递质分泌，使人愉悦感下降、困乏感增多，造成生物钟紊乱。加之秋季温差大、身体适应性变差，叠加开学压力、年终工作收尾等现实因素，多重诱因极易引发情绪低落、焦虑失眠等问题。

临床接诊中，季节性情绪失调案例较为常见。34岁的刘女士每到秋季便容易心烦失眠、兴趣减退，对日常活动提不起精神。起初她误以为只是换季疲劳，拖延许久未见好转，连续两周情绪压抑后，前往心理门诊就诊，被确诊为典型季节性情绪失调。医生针对性制定光照调节、运动疏导等综合方案，其情绪状态逐渐恢复平稳。

专家提醒，轻微秋日低落情绪属于正常生理反应，无需过度焦虑。但若情绪压抑、睡眠紊乱、

食欲异常、兴趣消退等状态持续超过两周，自我调节无效，需警惕情绪障碍风险，及时寻求专业帮助。其中青少年、中老年及有情绪病史的人群抵抗力较弱，属于高危群体，家属应多关注其身心变化。

针对“悲秋”情绪，医生给出简单实用的调节方式。日常尽量多晒太阳，每日保持20至30分钟户外光照，开窗采光、提升环境亮度，帮助稳定神经状态。坚持散步、慢跑等有氧运动，促进身心放松、缓解压抑情绪。同时减少独处闷坐，主动和亲友沟通倾诉，适当参与社交活动。饮食保持清淡均衡，减少甜食解压，避免情绪起伏波动。

专家表示，秋季养生身心并重，大众应理性接纳换季情绪波动。若负面情绪长期无法缓解，切勿硬扛，及时就医干预。重视心理状态、主动调节疏导，才能安稳度过秋季，保持身心平稳健康。（瑞芳）

