

节食引发低血糖 女子晕倒在路边

本报讯(记者 李涛)为了减肥,女子每天只吃一顿饭,8月25日外出时晕倒。路过的快递小哥见状,联手社区工作人员将其送至社区卫生服务站,经检查是节食引发了低血糖。医生提醒,身材管理不能走捷径,合理饮食配合适当运动才是关键。

当天下午3时,山西顺丰西华苑营业点的快递小哥谢世英到小区派件,在奥林匹克花园南区的驿站核对快递信息时,听到旁边传来一声重物跌落的闷

响。转身看到,一名年轻女子晕倒在路边。他赶忙过去,见对方脸色苍白,只能微弱地回应“头晕”。谢世英很担心,将她搀扶起来,用身体支撑住其头部和上半身。待情况有所好转后,搀扶着往附近的社区卫生服务站走。

巡查中的西华苑东社区工作人员侯梓萌看见二人,过来询问情况,搭手帮忙。医生一番检查,并结合女子口述,判断其晕倒原因是长期节食导致血糖过低。侯梓萌买来面包和矿泉

水,让女子及时补充能量。过了半个小时,女子缓过来了,说自己就住这个小区,今年28岁,总觉得体形有点胖,为了见效快,每天严格控制饮食。刚才出来取快递,突然一阵眩晕摔倒,多亏遇到大家。

经过休息,女子已无大碍,侯梓萌电话通知了家属过来将其接走。事后,山西顺丰对这名助人为乐的快递小哥进行了内部表彰,号召其他从业人员向其学习。



图片来源于网络



“心脏骤停后,黄金抢救时间只有4—6分钟,正确的心肺复苏能大大提高生存率!”8月25日,平北西二社区与辖区卫生服务站开展急救知识宣传活动,医护人员通过现场演示、案例讲解、互动操作等方式,向大家重点讲解心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能,提升居民和商户应急救援能力。

周利芳 摄

吃饱就躺平 胃病找上门

本报讯(记者 刘涛)“医生,我一吃完饭就打嗝、反酸、烧心,还老觉得嗓子有东西。”一名患者讲述着症状。最近,在北大医院太原医院消化内科接诊的患者中,不少患者出现饭后反酸、打嗝、烧心等症状。8月25日,北大医院太原医院消化内科医生提醒,这是因吃得太撑且口味重,饭后一躺,胃里的食物倒流,刺激食管造成的。吃饭一顿七分饱,别让胃撑太饱。

在正常情况下,食物是从口腔进入胃里消化的,胃和食管之间有个“闸门”——贲门括约肌,它可以防止胃里的食物倒流。如果经常吃得太撑,口味重,且饭后躺平,贲门就容易关不紧、漏酸水,胃酸和食物反上来,刺激食管,就会出现反酸、烧心、暖气、喉咙不适、声音嘶哑等症状,医学上称为“胃食管反流病”。

“肥胖人群、喜欢吃夜宵和吃辣喝酒人群、饭后立即躺平者、长期便秘或腹胀史者,是‘胃反族’的高危人群,要引起高度重视。”医生提醒,肥胖人群,腹腔压力高,胃受挤压,反酸更严重;喜欢吃夜宵、吃辣喝酒的人,刺激性食物让胃更“躁动”;饭后立即躺平者,重力没帮胃“压住酸”,酸就自己爬上来了;有长期便秘或腹胀史者,肠胃压力上升,整个消化道系统都“顶得慌”。

“胃酸多了,很多患者第一反应是吃胃药止酸。其实,这是错误的做法。”医生提醒,反酸不等于胃酸分泌过多,很多时候是因为胃中的容物倒流到了不该去的地方,如食管、咽喉,甚至呼吸道,长期误治不仅无效,还可能导致食管炎、咽喉炎、食管溃疡,甚至癌变风险上升。

医生建议,吃饭一顿七分饱,别吃太快,远离高脂油炸食物、辛辣食物、甜饮料,饭后不要马上躺平,建议走动10分钟至20分钟,腹压小了,胃才有“空间”规律作息,晚上23时前睡。如果每周有2次以上反酸、烧心、暖气等情况,要及时就诊,做胃镜或相关评估。

天凉呼吸系统疾病患者增多

秋季要重视养肺护肺

本报讯(记者 刘涛)随着天气逐渐转凉,空气湿度下降,干燥之气渐盛,近来患呼吸系统疾病的患者明显增多。8月25日,万柏林区医疗集团中心医院内科副主任柴斌提醒,初秋时节,人体的呼吸系统容易受到外界环境变化的影响,尤其对于患有呼吸系统疾病如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等方面的人群,更要注意养肺护肺,增强身体抵抗力,预防疾病。

“立秋后,可通过调整饮食、合理作息、适度运动等方法养肺护肺。”柴斌建议,多食白色食物,中医认为白色食物多入肺经。立秋后,多吃白色食物,如百合、银耳、雪梨、莲藕、萝卜等,

这些食物能有效缓解秋燥引起的咽干、咳嗽、皮肤干燥等症状;适量补充蛋白质,优质蛋白质对维持呼吸道黏膜的健康至关重要,适量增加鱼、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白的食物摄入,有助于增强机体免疫力;减少辣椒、胡椒、生姜等辛辣食物的摄入,以免加重肺部负担;增加饮水量,每天保证充足的水分摄入,不仅有助于缓解秋燥,还能促进体内毒素的排除。

立秋后,要适当调整作息时间,保证充足睡眠,以增强身体抵抗力。同时,可选择适合自己的有氧运动,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等,既能增强体质,又能促进肺功能的恢复

和改善。柴斌特别提醒,运动要适度,避免因剧烈运动导致呼吸不畅,运动时要选择空气质量良好的时间段和地点。

“要定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少室内细菌、病毒等病原体的滋生。”柴斌建议,可使用加湿器或放置水盆等方式,适当增加室内湿度,避免空气过于干燥对呼吸道黏膜的刺激;要定期打扫房间,减少灰尘、螨虫等过敏原的积累,对过敏体质的人群尤为重要。此外,立秋后,随着天气变化,人的情绪也会受到影响,可通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式,放松心情,这有助于缓解呼吸道痉挛,减轻症状。

社区义诊关爱老人健康

本报讯(记者 周皓)近日,娄烦县娄烦镇第二社区开展“健康惠民 文明同行”文明实践志愿服务活动。活动通过免费检查、报告解读及健康指导,帮助老年人早发现、早干预健康风险,传递社区关怀,助力构建健康友好型社区。

义诊活动前,社区志愿者通过公告栏张贴海报、微信群推送通知、入户告知等多种方式广泛宣传,确保社区老年人

知晓活动信息。活动当天,志愿者引导携带体检报告的老年人有序排队,受邀医生为老年居民一对一分析体检报告中的指标,及时提出就医或用药建议。针对高血压、糖尿病等常见老年病,医生结合老年人生活习惯提供改良方案,并示范血压自测、血糖自测等实用技能。义诊过程中,医护人员为居民测量血压、血糖、尿酸等,医生根据结果进行分级

干预——对指标正常者给予日常保健建议,对临界值人群提醒定期监测,对异常者建议及时就医并协助其预约专家门诊。志愿者还为大家发放《老年人健康管理手册》,并组织“健康知识小问答”,参与居民可免费领取养生疗法体验卡。本次义诊切实提升了社区老年人对慢性病的认知及自我管理 ability,体现了社区“为民办实事”的宗旨。

我省完成首例经皮上腔静脉穿刺置管术

本报讯(记者 魏薇 通讯员 王晨)山西省中西医结合医院肾内科三病区朱江涛团队日前成功完成我省首例经皮上腔静脉穿刺术,为一名血管通路耗竭的终末期肾病患者置入半永久透析导管,填补了我省在这一领域的技术空白。

33岁的患者因为肾脏病接受了7年的透析治疗,最近因为安装在左侧颈部的半永久透析导管脱出,连续3天未透析,担心病情无法控制,被家人紧急送

到省中西医结合医院。经查,患者血钾值已高达6.7mmol/L,因不能正常代谢可能会引发代谢性酸中毒,甚至有心脏停跳的危险。医生立刻给予降钾药物治疗,并通过外周静脉穿刺帮助临时完成透析,稳定病情。

为患者重新建立合适的透析通路才是长久之计。但是,患者长期依赖透析治疗,已多次在左右颈内静脉、股静脉留置透析导管,上述血管均已闭塞,常规路径均无法使用,最终朱江涛主

任决定采用经皮穿刺上腔静脉技术,为患者建立一条透析通路,这是透析血管通路领域难度最大、风险最高的手术之一。

手术当天,团队通过超声实时引导,使用微穿刺针穿刺闭塞段颈内静脉,随后在X线引导下将穿刺针送入上腔静脉,再更换导丝经右心房送至下腔静脉,最终顺利置入半永久透析导管。术后,患者已完成3次透析治疗,现已返回当地继续治疗。