

“云端”连线解疑难 邢若两地医院开展远程会诊

的诊疗方案。

同时，市人民医院专业的压疮护理团队也通过远程系统，对另一例压疮患者进行了全面的伤口评估，并分享了先进的护理理念与实操技术，为患者的专业护理与康复提供了有力支持。

继首次成功合作后，两院进行了第二次远程会诊。此次会诊聚焦一位病情复杂的患者，临床诊断涉及膀胱占位、前列腺增生等多项问题。该院泌尿外科主任魏俊利与

CT/MR科主任医师贾林懿在线研判后，明确了进一步检查方向与诊疗思路。

两场连贯的远程诊疗实践，依托先进的医疗信息化平台与设备，呈现两大亮点：诊疗影像与报告可实时同步共享，音视频传输延时低至20毫秒，实现“面对面”会诊体验。这充分展现了该院信息化建设的成功，使跨越千里的医疗协作如同现场进行。

市人民医院远程会诊中心为患

者和名医之间搭建互通的桥梁，足不出户便可以与专家面对面交流，使各种疑难杂症实现“云诊断”，缓解群众看病难、看病贵的问题。

此次远程会诊是自9月双方建立专科联盟以来，推动优质医疗资源下沉、构建长效协作机制的生动实践。今后，两院将持续利用远程平台，开展多学科会诊与技术交流，切实让若羌群众在家门口享受到更便捷、高效的医疗服务。

(张丽丽)

市中心医院康复医学科主任医师王贵玲详解——

脑卒中患者的康复治疗

症，科学的康复治疗是减轻残疾、重返社会的最有效途径。

对于脑卒中的预防，从幼年时期就应该开始。因为，动脉硬化的病理改变往往从儿童时期已经开始，并随年龄的增长而逐渐加重，主要与食物中的脂肪含量过高、高糖饮食导致幼年肥胖有关，高脂血症和肥胖是引起动脉硬化的主要原因。所以，在幼年时期，应该控制高胆固醇及高糖食物的摄入，要多吃水果、蔬菜，养成不偏食、不过量饮食的习惯，还要积极参加各种体育运动，养成良好的生活习惯。

任泽区周先生：脑卒中患者需要康复治疗吗？

王贵玲：脑卒中患者常存在不同功能障碍，包括肢体活动不利、感觉麻木、言语不清、吞咽困难、大小便失禁等，导致患者生活不能自理，甚至长期卧床，严重影响生活质量。而这些问题不是临床药物不能解决的。因此，我们提倡急性脑血管病“临床—康复”一体化模式，即在疾病发生后，只要患者存在昏迷、偏瘫、失语、吞咽障碍等，就要及时进行康复治疗。康复治疗就是综合应用康复治疗技术，尽可能纠正或改善脑卒中各种功能障碍，预防并发症和降低后遗症，提高患者的生活自理能力，包括独

立穿衣、吃饭、洗漱、步行、技能操作等。此外，康复治疗还有助于减轻体重，改善糖、脂质代谢及控制血压、纠正不良行为模式等，从而降低脑卒中再次发作的风险。

巨鹿县白女士：脑卒中康复治疗有哪些方法？

王贵玲：脑卒中康复治疗包括康复医疗、物理治疗、作业治疗、言语吞咽治疗、心理治疗、物理因子、矫形器治疗、中国传统治疗等治疗方法。康复医疗主要是处理脑卒中患者的各种临床问题。物理治疗强调通过反复运动训练改善患者的活动能力，使患者能够独立翻身、坐起、站立和行走等。物理因子治疗包括电疗、光疗、磁疗、水疗、超声波等。作业治疗则着重于训练患者操作能力，如独立完成穿衣、吃饭、洗漱、家务等日常活动，提高患者生活自理能力。言语治疗通过听、说、读、写等训练方法，提高患者言语和非言语表达能力。心理治疗是对脑卒中继发抑郁或焦虑的患者进行心理疏导及药物治疗，改善患者焦虑抑郁状态，重拾信心。患者如出现足下垂及内翻时可加用踝足矫形器治疗，关节粘连疼痛者可采用中医手法治疗。总之，针对不同障碍的脑卒中患者，需要通过专业康复人员分析评定，

为其制定个体化的康复治疗方案，开展综合、全面、系统的康复治疗。

平乡县陈先生：脑卒中患者吃饭、喝水呛咳怎么办？

王贵玲：脑卒中患者常会出现吞咽障碍，主要表现为反复呛咳、进食困难，可继发吸入性肺炎和营养不良，甚至引起窒息、危及生命。对于吞咽障碍患者，因为饮水最容易引起呛咳，所以要调整食物形态，以稠厚的流质为主；进食时宜采用半卧位、颈部向前屈的姿势，这样既可以利用重力使食物容易吞咽，又可以减少误吸；每口食物量要从少量开始，逐步增加，寻找合适的“一口量”；进食速度应适当放慢，出现食物残留在口腔、咽部而不能完全吞咽情况时，应停止喂食并让患者重复多次吞咽动作或配合给予一些流质来促进残留食物吞入。吞咽障碍患者应该进行吞咽造影或纤维喉镜检查，明确严重程度，由专业康复人员指导食物选择和进食方式，以减少进食风险。

脑卒中患者的康复是一个长期且需要耐心的过程，患者和家属都应树立信心，积极配合医生开展康复治疗，实现最佳的功能恢复效果。

(李燕乾、王传利)

河北省眼科医院专家：

核磁共振检查前的10个实用提示

心脏起搏器、幽闭恐惧、纹身、首饰……这些看似毫不相干的字眼，在医院的核磁共振检查室内，则是每一个影像科医生需要重点关注的对象。磁共振（MRI）是当前重要的医疗检查手段，无辐射、对软组织成像清晰是它的独特优势。想要顺利、安全做完核磁共振并拿到精准报告，这10个关键知识点一定要提前知晓。

一、主动告知病史

体内有磁铁类物质者，不能作磁共振（MRI）检查，如装有心脏起搏器、动脉瘤等血管手术后，人工瓣膜，重要器官旁有金属异物残留和怀孕3个月以内的孕妇等。

除此之外，以下5种情况一定要主动向医护人员说明：(1) 有无手术史；(2) 有无任何金属或磁性物质植入体内包括金属节育环等；(3) 有无假牙、电子耳、

义眼等假体；(4) 有无药物过敏；(5) 近期内有无不小心溅到金属异物。

二、不必担心辐射

磁共振的工作原理是靠磁场和无线电波成像的，全程不用X射线，因此不用担心辐射危险。

三、噪声较大可佩戴耳塞

做检查的时候，设备会发出明显噪音，音量能达到82-118分贝，而日常环境音量大概是45分贝，建议提前戴上耳塞。如果是小朋友做检查，噪音可能会吓哭他们，必要时医生会开点镇静剂，让孩子平稳做检查。

四、检查时间比你预期的长

普通磁共振大约15-30分钟，要是查的部位多、序列复杂，可能要1小时以上。建议大家提前安排好时间，检查前先吃点东西，别空腹饿

着难受，另外一定要排空膀胱，以免过程中不适。

五、密闭空间易紧张焦躁

磁共振腔空间较为封闭，您进去可能容易引发紧张。教大家个小妙招：进舱前闭上眼睛，放松思维，转移注意力，如焦虑感严重，请提前与医生沟通。

六、勿佩戴任何金属饰品

检查时的强磁场可能吸附金属，导致物品损坏、人身伤害或影响成像，所以检查前请摘下所有首饰。

七、避免使用化妆品及护发产品

部分化妆品、护肤品可能含金属成分，比如指甲油、眼影、止汗药、防晒霜这些，受磁场影响可能干扰图像或引起不适，所以检查当天别化妆，保持素颜，护发产品也尽量不用。

八、体表微热属正常现象

检查时无线电波会让体表温度稍微升高1℃左右，您可能会觉得发热，这是正常反应，不用紧张，保持放松就好，如果发热感越来越强，及时告知医护人员。

九、纹身需要特别注意

纹身颜料里通常有金属成分，在磁场里可能会被加热，导致皮肤刺痛、发烫，严重的还会灼伤，就算盖住纹身也没用。所以您有纹身，检查前请告知医生，检查过程中如有不适，请立即停止检查。

十、检查期间请保持静止

磁共振对移动非常敏感，轻微移动也会导致图像模糊，影响诊断。请尽量放松并保持身体稳定，配合完成检查。

(张宝明)

邢台医学院第二附属医院(市肿瘤医院)东院区专家科普——

消化系统为何会“闹情绪”？

反复发作的腹胀、腹痛，检查却未见器质性病变；一紧张就腹痛，仿佛肠道能“预知”压力；喉咙持续的异物感，胃镜结果却一切正常。这些症状背后，往往隐藏着一个常被忽视的真相：我们的消化系统，可能是全身最敏感的“情绪器官”。

这不是臆想，而是有坚实的科学基础。医学上有一个专门的术语——脑-肠轴，它描述的是大脑与胃肠道之间通过神经、内分泌和免疫系统构成的精密双向通讯网络。这条“热线”上，迷走神经如同主干线，肠道内超过一亿的神经元构成“第二大脑”（肠神经系统），而肠道菌群则像一群活跃的通信兵，共同传递着复杂的信息。

当情绪波动时，大脑会通过这条轴线下达指令。焦虑、压力促使身体释放“压力激素”如皮质醇，同时直接通过神经信号改变肠道运

动——可能让部分肠道痉挛引发腹痛，或让另一些肠段运动过快导致腹泻。反之，肠道的不适信号也会源源不断地上传至大脑，影响情绪中枢，形成“胃肠不适→情绪低落→症状加重”的恶性循环。临幊上常见的肠易激综合征、功能性消化不良，其核心发病机制往往与此密切相关。

更前沿的研究揭示了肠道菌群在这一对话中的关键作用。这些数以万计的微生物不仅帮助消化，还能产生多种神经活性物质，如约90%的血清素（一种与快乐、安全感相关的神经递质）其实是在肠道合成，通过脑-肠轴影响我们的情绪和认知。菌群失衡，可能是联系持续性心理压力与功能性胃肠病的重要桥梁。

识别消化系统的“情绪警报”至关重要。如果你的消化道症状（如腹胀、绞痛、排便习惯改变、嗳气）具有以下特点，可能需要

关注情绪因素的影响：症状在压力大、情绪紧张时明显加重；伴随慢性的疲劳、睡眠障碍或情绪低落；反复就医及多种检查均未发现明确的器质性病因（如溃疡、肿瘤等）。

打破脑-肠轴负向循环，需要身心同治的智慧：

1. 医学排查先行：首先应咨询消化内科医生，完成必要检查（如胃镜、肠镜），排除器质性疾病。这是诊断的基石，也能极大缓解对未知疾病的焦虑。

2. 饮食记录与调整：建立饮食-症状日记，识别并避免可能诱发个人症状的食物（如高FODMAP食物、辛辣、油腻食物）。规律、温和的饮食是对肠道最基础的安抚。

3. 主动管理压力：这是治疗的核心环节。尝试将正念冥想、腹式深呼吸（每天5-10分钟，专注于缓慢

深长的呼吸）融入日常生活。规律的有氧运动，如快走、游泳，能有效降低压力激素水平。

4. 寻求专业支持：如果情绪困扰显著，认知行为疗法等心理干预对改善功能性胃肠病症状证据明确。切勿讳疾忌医，身心同治是现代医学的重要理念。

5. 关注肠道微生态：在医生指导下，可考虑尝试富含益生元的食物（如香蕉、燕麦）或特定的益生菌补充剂，但需注意其菌株特异性。

我们的身体是一个整体，消化系统不仅负责营养的接纳，也默默承载着情绪的流转。当肠胃再次“闹情绪”时，或许我们可以停下来，倾听一下身体的声音，给予它从情绪到饮食的全面关照。善待肠道，往往也是抚慰心灵的开始。

(张元)

省肝病学会经方经药分会、市中医药学会脑病专委会在市中医院成立

12月20日，河北省肝病学会经方经药分会成立大会、邢台市中医药学会脑病专业委员会暨第一次学术会议在市中医院举办。此举将进一步推动我市中医药传承创新，提升中医特色专科诊疗能力，助力肝病经方研究与脑病中医药防治工作迈向规范化、协同化和高质量发展。

近年来，市委、市政府高度重视中医药事业发展，将其纳入全市经济社会发展总体规划，并在人才培养、专科建设、文化传承和产业发展等方面持续加大支持力度。市卫健委、市中医药管理局将以此次成立大会为契机，推动省级优质学术资源下沉，强化专科联盟建设与协同攻关，提高疑难病症诊疗水平，让更多群众享受到优质中医药服务。

市中医院院长王庆周表示，作

为邢襄中医龙头机构，医院始终坚持“传承精华，守正创新”的发展理念，持续推进经方经药传承和脑病专科建设。两大专委会落户医院，既是肯定也是机遇，医院将以此为新起点，加强学术交流与科研协作，深化经方临床转化和规范化应用，完善脑病中西医结合全周期诊疗模式，为守护群众健康贡献力量。

在学术交流环节，与会专家围绕经方研究、六经辨证、脑病防治等主题作专题报告，内容丰富、观点鲜明，为参会代表带来了具有重要参考价值的学术内容。

此次会议的成功举办，为我市搭建了高质量的学术交流与资源共享平台，将进一步推动中医药特色专科建设，为提升肝病与脑病诊疗能力注入新动能。

(王冰、李云虎)

华北医疗邢台总医院：

举办呼吸感染性疾病规范诊疗培训班

近日，华北医疗邢台总医院举办呼吸感染性疾病规范诊疗诊疗培训班

培训期间，中日友好医院呼吸与危重症医学科专家王一民讲解《重症流感合并真菌感染的诊治》，北京大学第三医院药剂科专家应颖秋讲解《基于PK/PD的抗菌药物合理使用》。该院CT/MRI科主任王祺、医学检验科主任宋倩、呼吸与危重症医学科主任张翠云等分别就影像识别、药敏解读、抗感染药物合理使用等内容进行授课，呼吸与危重症医学科主治医师王燕分享了典型病例。

培训班围绕呼吸系统感染性疾病规范化诊治展开，内容涵盖影像学解读、真菌感染诊疗、抗菌药物合理应用、多重耐药菌感染管理等重点领域。与会人员通过交流学习，进一步提升了专业知识与临床能力，为学科建设注入新的思路。

市妇幼保健院专家科普——

更年期情绪波动的原因与应对

文 明 健 康

很多女性在更年期都会经历情绪的起伏：前一刻还心情平稳，下一刻却因一点小事而烦躁；有时明明没有明显诱因，却突然感到委屈、想哭；夜间难以入睡，白天疲惫乏力……这些表现常被误解为“脾气变差”或“太敏感”，但实际上，它们是更年期非常常见的情绪反应。

随着卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平出现明显波动，会影响大脑中调节情绪的神经递质，使情绪调节能力下降。加上潮热、盗汗、睡眠障碍等症状的叠加，情绪更容易出现波动，如焦虑、易怒、低落等。

更年期不是疾病，而是人生的一个过渡阶段。面对情绪变化，“家庭支持+自我调节”往往能有效减轻不适，让这段时期更平稳。

一、家人的理解与支持很重要

对于更年期女性来说，被理解比被说教更有帮助。家人可以通过以下方式提供支持：

(陈少红)



追求健康生活方式 建设文明幸福家庭

