

日均接诊70+！木垒县火龙罐引领中医养生热潮

本报讯 通讯员王梦君报道：近日，木垒县人民医院中医理疗科创新疗法“火龙罐”热度持续攀升，日均接诊超过70人次，成为当地患者青睐的“养生新选择”。

走进木垒县人民医院中医理疗科，艾草香气氤氲。因衣袖损伤饱受疼痛困扰的居民徐晶正在体验火龙罐治疗。“夜间疼得睡不着觉，听说有这个疗法就来

试试。做完感觉经络疏通了，疼痛明显缓解，特别舒服！”徐晶感叹道。

据了解，火龙罐融合推拿、刮痧、艾灸治疗等，以特制罐体搭配点燃的艾柱，通过“熨、灸、滚、震”四步手法在经络上行罐，借热力与药力实现温通经络、调和气血、散寒止痛。

木垒县中医医院院长金岩虎介绍，

医院持续丰富中医适宜技术，目前已开展火龙罐、铜砭刮痧、棍针等46种特色疗法，并积极引进理疗设备，探索“互联网+中医药”服务模式，推动传统医学与现代科技深度融合。

火龙罐的走红，得益于木垒县不断完善的中医药服务体系。2023年，投资1.6亿元建成的木垒县中医医院投入使用，填补县城中医专科医院空白。该院配备智能煎药系统、康复理疗设备等，与11个乡镇卫生院中医馆、41个村卫生室中医阁联动，构建起“县、乡、村”三级中

医药服务网络。

数据显示，2024年，木垒县中医门诊量突破2万人次，同比增长7.7%，患者满意率达95%以上。

木垒县卫生健康委员会党组书记、主任赵秀玲说：“木垒县将以中医医院为核心，依托三甲医院资源下沉，重点培育中医皮肤科、推拿康复科等特色专科；开展专家巡诊带教，推进县中医医院二期建设，布局优势专科经典病房、名老中医传承工作室等项目，推广智慧中医诊疗技术，让优质中医服务惠及更多群众。”

重视帕金森病早筛早诊 提高患者生活质量

□新华社记者 侯克 谢晗

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病，又被称为“不死的癌症”，《中国帕金森病治疗指南(第四版)》显示，我国65岁以上老年人群中帕金森病的患病率为1.7%。4月11日是世界帕金森病日，专家呼吁，重视帕金森病的早筛早诊，提高患者生活质量。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师毛微介绍，帕金森病主要是由于中脑黑质的多巴胺神经元退化，导致多巴胺分泌减少，起初动作迟缓是最为典型的症状，患者日常活动如穿衣、穿鞋、行走等都会变得缓慢，面部表情也会减少。其次，静止性震颤也较为常见，患者肢体在静止时会出现有节律的抖动，而在做动作时震颤会暂时停止。还有肢体肌张力增高导致的肌僵直，患者身体会呈现僵硬状态，出现驼背、脖子僵硬、走路姿势异常等表现。

“除了典型的运动症状，一些非运动症状也可能是帕金森病的早期信号，比如嗅觉减退、睡眠障碍等。”毛微说。

“当患者出现慢、抖、僵等症状，怀疑患有帕金森病时，需要进行一系列检查。”首都医科大学宣武医院神经内科主任医师许二赫介绍，首先要对患者进行血液化验，包括血常规、生化全项，以检查肝肾功能，因为肾功能不好也可能出现帕金森样症状；同时，要给病人做一些甲状腺功能的检查，因为甲亢、甲减也容易出现抖动。

另外，头部核磁检查也必不可少，主要用于排除其他疾病，查看脑部结构是否有改变。对于有震颤症状的患者，需进行震颤分析，判断是否符合帕金森病的震颤特点。对于年轻患者，尤其是有家族遗传史的，基因检测有助于明确是否为家族性帕金森病。

专家表示，帕金森病无法完全治愈，但通过药物治疗、手术治疗、康复治疗等综合手段，可以有效控制症状，延缓疾病进展。“药物治疗是帕金森病的主要治疗手段，早期诊断、早期治疗可以更好地控制症状，提高患者生活质量。”许二赫说，“对于一些中晚期患者，脑深部电刺激术等手术治疗也能显著改善运动症状。”

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师梅珊珊表示，康复治疗在帕金森病的治疗中起着重要作用。“通过针对性的运动训练，可以改善患者的运动功能，提高生活自理能力。比如，早期患者可以进行有氧运动，如散步、游泳、骑自行车等；中晚期患者则可以进行一些针对性的康复训练，如平衡训练、步态训练、手部精细动作训练等。”

需要注意的是，帕金森病患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题，家属应给予更多关心和支持。首都医科大学宣武医院神经内科护士长阮征说：“患者应注意日常护理，保持适当运动、均衡饮食、改善居住环境，选择适当的辅助用具，特别要注意预防跌倒，一旦发生跌倒，有可能造成骨折而后卧床，甚至产生继发性的感染，进而加重病情。”

值得一提的是，干细胞治疗等前沿技术为帕金森病的治疗带来了新希望。梅珊珊说：“目前干细胞治疗主要分为两类，一类是静脉或鞘注他人来源的干细胞，这类治疗尚未获得国家批准用于帕金森病治疗；另一类是通过手术将自体培养的多能干细胞打入脑内深部核团，以补充多巴胺能神经元。虽处于临床实验阶段，但效果显著，未来可期。”

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师孙虹提醒，老年人如出现不明原因的手抖、动作迟缓、肢体僵硬等症状，应及时到医院神经内科就诊，进行相关检查，以便早期诊断和治疗。“对于有帕金森病家族史的人群，更应提高警惕，定期进行体检。”孙虹说，帕金森病虽然是一种慢性进展性疾病，但通过早筛早诊、规范治疗和综合管理，患者可以保持较好的生活质量。

健康视点

守护“胃”来：从生活点滴筑牢健康防线

——专家解读如何科学护胃

□本报实习生 马军



来源：搜狐网

胃健康现状不容乐观

在现代快节奏的生活中，胃部健康问题日益凸显，成为影响人们生活质量的重要因素。4月9日是第20个“国际护胃日”，今年的主题为“胃爱行动，健康‘肠’伴”。为了提高公众对胃部健康的重视，4月9日，记者采访了昌吉州中医医院内四科主任丁国宁，请他为大家详细解读如何科学护胃。

丁国宁介绍，根据世界卫生组织的统计，近年来胃癌的发病率高达80%，且呈明显的上升趋势。常见的胃部病症包括慢性胃炎、急性胃炎、胃溃疡等，而胃癌更是胃部疾病中最为致命的一种。在中国，胃癌发病率占全球的42%，居民幽门螺杆菌人群感染率近50%，幽门螺杆菌已被明确为胃癌的第一类致癌原。更为严峻的是，早期胃癌的5年生存率大于90%，而晚期胃癌的5年生存率仅为20%。

丁国宁表示，从日常接诊的情况来看，胃部疾病患者数量众多，且呈现出年轻化的趋势。许多年轻人由于不良的生活方式和饮食习惯，早早地就受到了胃部疾病的困扰。“胃是人体重要的消化器官，它就像一台精密的机器，每天都在辛勤地工作，帮助我们消化食物、吸收营养。但如果我们不注意呵护它，就很容易让这台机器出现故障。”

不良习惯是胃部“大敌”

谈到导致胃部疾病高发的原因，丁国宁指出，不良的生活习惯和饮食习惯是主要的“元凶”。

饮食不规律危害大：现代人生活节奏快，很多人无法保证规律的饮食。不吃早餐、午餐随便对付、晚餐暴饮暴食的情况屡见不鲜。“胃是有自己的生物钟的，到了该进食的时间，如果没有食物进入，胃酸就会直接刺激胃黏膜，长期如此，很容易引发胃炎、胃溃疡等疾病。”丁国宁说，“而暴饮暴食则会让胃在短时间内承受过重的负担，导致消化不良，影响胃的正常蠕动和排空功能。”

高盐、辛辣食物刺激胃黏膜：不少人喜欢吃口味重的食物，高盐和辛辣食物成为餐桌上的常客。然而，高盐饮食会破坏胃黏膜的保护屏障，使胃黏膜更容易受到胃酸和幽门螺杆菌的侵蚀。辛辣食物则会直接刺激胃黏膜，导致胃黏膜充血、水肿，长期食用还可能引发胃黏膜糜烂。“特别是本身就有胃肠疾病的患者，更要控制高盐和辛辣食物的摄入。”丁国宁提醒。

幽门螺杆菌感染需重视：幽门螺杆菌感染是引发胃部疾病的重要因素之一。这种细菌可以在胃内存存繁殖，破坏胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡，甚至增加患胃癌的风险。丁国宁表示，中国居民幽门螺杆菌人群感染率近50%，主要传播途径包括口口传播和粪口传播。“像家庭聚餐、共用餐具等行为，都有可能将幽门螺杆菌传播。因此，推广公筷分餐制非常重要，可以有效降低幽门螺杆菌的交叉感染风险。”

精神压力影响胃功能：在现代社会，人们面临着各种各样的精神压力。长期精神过度紧张、焦虑、沮丧等不良情绪，会影响神经系统对胃肠道的调节，导致胃酸分泌失调、胃黏膜屏障减弱，进而引发消化性溃疡等疾病。“胃其实是一个很‘情绪化’的器官，情绪的波动对胃功能的影响很大。我们在临床上经常会遇到一些患者，在经历重大的精神创伤或长期的压力后，出现胃部不适的症状。”丁国宁说。

科学护胃有妙招

那么，在日常生活中，我们应该如何科学地呵护自己的胃呢？丁国宁给出了以下建议。

定时定量，少食多餐：尽量保持规律的饮食时间，每天可以分成5—6顿进食，避免一次进食过多。这样既能减轻胃的负担，又能保证身体的能量供应。

多吃“天然胃药”：秋葵、猴头菇、卷心菜等食物被称为“天然胃药”。秋葵中含有黏液蛋白，能保护胃黏膜；猴头菇具有健脾养胃、安神的功效，对胃黏膜有修复作用；卷心菜富含维生素，有助于促进胃黏膜的愈合。

避免刺激性食物：要忌空腹吃酸，像柠檬、山楂等酸性食物，空腹食用会刺激胃酸分泌，加重胃部不适。同时，也要避免饮用浓茶和咖啡，因为它们含有咖啡因等成分，会刺激胃黏膜，增加胃酸分泌。

次于宫颈癌，且近年来呈现年轻化趋势。其发病与雌激素过度刺激、肥胖、高血压、糖尿病等因素密切相关。值得注意的是，80%的患者因出现异常阴道流血症状得以在早期确诊。目前，手术仍是治疗子宫内膜癌的主要手段，结合放疗、化疗等综合治疗方式可有效改善预后。

昌吉州人民医院妇科专家特别提醒，绝经后阴道出血、经量异常增多、血性或脓性阴道排液、下腹部疼痛等可能是子宫内膜癌的早期信号。尤其是肥胖、糖尿病等高危人群，更应重视定期体检，若出现相关症状需及时就医，避免延误病情。

因为昌吉州人民医院妇科团队成员在3D/4K高清腹腔镜下进行免举宫子宫内膜癌根治术。 □姚虹摄

生活防护不可少

饭后适当活动：饭后30分钟内不要躺卧，以免胃酸反流。可以进行一些轻松的活动，如散步等，有助于促进胃肠蠕动，帮助消化。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒对胃的伤害极大。酒精会直接腐蚀胃黏膜，导致胃黏膜损伤、出血；吸烟会使胃黏膜血管收缩，减少胃黏膜的血液供应，影响胃黏膜的修复。

注意腹部保暖：胃部对温度比较敏感，要注意保持腰腹温暖。尤其是在寒冷的季节或晚上睡觉时，可以适当热敷胃部，有助于缓解胃部痉挛，促进血液循环。

情绪防护同样重要

学会调节情绪：要认识到情绪对胃健康的影响，学会通过各种方式调节自己的情绪。可以尝试一些放松的活动，如听音乐、冥想、瑜伽等，缓解精神压力。

腹式呼吸放松身心：每天进行10分钟左右的腹式呼吸，能够放松自主神经，减轻焦虑情绪，对改善胃肠功能也有一定的帮助。具体方法是：平躺在床上或沙发上，放松全身，将一只手放在胸部，另一只手放在腹部。用鼻子慢慢吸气，让腹部隆起，感觉气息充满整个腹部，然后用嘴巴慢慢呼气，感受腹部逐渐收缩。

中医特色护胃方法

丁国宁还介绍了一些中医特色的护胃方法。

穴位按摩

足三里穴：足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸。中医有“肚腹三里留”的说法，意思是凡是腹部的疾病，都可以通过按摩足三里来缓解。每天用手指按

压足三里穴5分钟左右，以穴位有酸胀感为宜，能够增强脾胃功能，促进消化吸收。

中脘穴：中脘穴位于上腹部，前正中线上，脐中上4寸，是胃的“募穴”，对胃部疾病有很好的调理作用。可以通过艾灸中脘穴来缓解胃胀、消化不良等症状。艾灸时要注意温度适中，避免烫伤皮肤。

中医认为，脾胃为后天之本，脾胃虚弱容易引发各种胃部疾病。对于脾胃虚弱的人群，可以在医生的指导下，服用健脾益气的中药进行调理，如黄芪、山药、茯苓等。此外，对于因情绪压力导致肝气犯胃的患者，可以用玫瑰花、陈皮等代茶饮，起到疏肝和胃的作用。

猴头菇养胃汤：材料包括猴头菇、山药、排骨等。将猴头菇泡发后洗净，与山药、排骨一起放入锅中炖煮。这道汤具有修复胃黏膜、健脾养胃的功效，适合大多数胃部不适的人群食用。

姜枣茶：生姜3片、红枣5颗，加水煮10—15分钟即可饮用。姜枣茶有温中散寒的作用，适合胃寒人群，表现为胃部怕冷、喜欢喝热饮、吃凉食后容易胃痛等。但需要注意的是，胃热者(如经常反酸、口苦)忌辛辣温补，可改用蒲公英茶。

及时就医，定期筛查

丁国宁强调，如果出现以下症状，可能是胃在向们发出求救信号，一定要及时就医。

胃痛、腹胀：饭后不适或空腹时疼痛，疼痛程度和性质因人而异，可能是隐痛、胀痛、刺痛等。

反酸烧心：感觉胸骨后有灼热感，尤其在夜间或弯腰、平卧时明显。

食欲骤降：对食物失去兴趣，没有明显原因的体重减轻。

恶心呕吐：尤其是晨起或进食后出现恶心、呕吐的症状。

黑便/呕血：黑便可能是胃出血的表现，呕血则更加危急，一旦出现这种情况，必须立即就医。

对于高危人群，如40岁以上的人群、有胃癌家族史的人群、幽门螺杆菌感染者、长期患有慢性胃炎或胃溃疡的人群等，建议定期进行胃镜检查。40岁以上人群即使没有不适症状，也应行胃镜筛查，初次检查无异常者每2—3年复查一次，有异常者遵医嘱定期复查。同时，血清胃功能检测也有助于早期发现胃部疾病。

丁国宁呼吁，要重视胃部健康，从日常生活中的点滴做起，养成良好的生活习惯和饮食习惯，用科学的方法呵护我们的胃。胃病“三分治，七分养”，只要平时多关注胃的健康，积极预防，就能降低胃部疾病的发生风险，拥有健康的身体。

昌吉州人民医院 超声引“针” 甲状腺结节“消失了”

本报讯 通讯员纪祯成报道：一根消融针，40分钟手术，让困扰多日的甲状腺结节“消失不见”。近日，昌吉州人民医院普外二科医疗团队成功为患者王女士实施经皮甲状腺射频消融术，以微创技术为她解除病痛。

近日，王女士体检时发现甲状腺部位长有花生粒大小的肿物，入住该院普外二科后，经全面检查，医生建议摘除肿物。考虑到传统手术切除存在术后需长期服用甲状腺素、颈部留疤等弊端，医疗团队经评估后，为其量身定制射频(微波)消融手术方案。

完善术前准备后，手术顺利开展。在超声引导下，医生将射频消融针精准置入甲状腺结节内，利用高频电磁波使病变组织脱水、凝固、坏死。仅40分钟，手术圆满完成，王女士术后当日即可正常进食、下地活动。

“甲状腺射频消融术不开刀、创伤小、恢复快。”普外二科主任刘雨雄说，该技术通过穿刺技术实现精准治疗，既能消除结节、肿瘤组织，又能最大程度保留甲状腺功能，适用于结节增长过快、影响美观、引发甲亢等多种病症。此次手术的成功开展，标志着该院在甲状腺疾病治疗领域取得新突破，将为更多患者带来微创治疗新选择。

甲状腺结节射频消融治疗的适应症

1. 结节明显增大(1年内体积增大>50%，或至少有2条径线超过20%，且超过2mm)；
2. 存在与结节明显相关的自觉症状；
3. 结节明显外凸影响美观并要求治疗；
4. 思想顾虑过重、担心恶变、影响正常生活而拒绝临床观察；
5. 自主功能性结节引起甲亢症状；
6. 甲状腺癌术后原发灶复发，颈廓清术后出现转移的淋巴结等。

新医大一附院昌吉分院

成功治愈

重症药物性皮炎患者

本报讯 通讯员马晓蕊、杜晓慧报道：近日，在福建援疆专家林俊杰的指导下，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院皮肤科成功治愈一例因药物过敏引发的重症药物性皮炎患者。

26岁的患者小郑(化名)因呼吸道感染服用抗菌药物后，全身突发皮疹并剧烈瘙痒，辗转多家医院治疗效果不佳，最终在新医大一附院昌吉分院确诊为药物性皮炎并紧急入院。入院时，小郑不仅患有严重的药物性皮炎，还合并上呼吸道感染、低蛋白血症及肝功能异常，复杂的病情为救治带来极大挑战。

住院期间，小郑病情急剧恶化，皮疹迅速扩散，持续高热，心慌等状况不断加重。面对危急情况，林俊杰凭借丰富的临床经验，迅速制定个性化治疗方案。针对反复高热难题，他果断组织临床药学科开展多学科会诊，在药学专家的专业支持下，精准实施抗感染治疗。同时，皮肤科护理团队启动24小时特级护理，实时监测生命体征，动态调整护理方案，并通过心理疏导缓解患者焦虑情绪。

经过10天的全力救治，小郑病情逐渐好转，皮疹大面积消退，瘙痒症状显著缓解，各项生理指标恢复正常。出院当日，小郑向医护人员献上锦旗，感激地说：“感谢林主任和所有医护人员，是你们让我重获健康！”

昌吉州人民医院完成高难度子宫内膜癌手术

本报讯 通讯员姚虹报道：近日，昌吉州人民医院妇科团队完成昌吉州首例3D/4K高清腹腔镜下免举宫子宫内膜癌根治术。该手术的突破标志着该院在妇科疑难病症诊疗领域取得新进展，为更多妇科肿瘤患者带来微创治疗新选择。

49岁的阿女士因持续1个月阴道异常流血入院，经诊断确诊为子宫内膜样癌I级。在福建省援疆专家、昌吉州人民医院妇科业务主任卢永伟的指导下，妇科团队采用3D/4K高清腹腔镜技术，开展免举宫子宫内膜癌根治术，并借助射频绿色踪剂精准切除盆腔前哨淋巴结。术后仅一周，阿女士恢复良好，顺利出院。

据了解，子宫内膜癌是女性生殖系统常见的三大恶性肿瘤之一，发病率仅

