

市中医院人民院区普外科二区医护团队

高超医技获称赞 患者感激送牌匾

本报讯（记者朱传胜）12月16日，市中医院人民院区普外科二区上演了感人、温馨的一幕：大病初愈的苏大爷在女儿、女婿的陪同下，为普外科二区医护团队送上一块写着“救死扶伤 医德高尚”的牌匾和一面锦旗，以此感谢该院人民院区普外科二区医护团队。“我家是开广告制作店的，以前都是我给别人制作锦旗和牌匾送人，这次，我是给自己家里制作牌匾和锦旗送给医护人员。”苏大爷的女儿十分感激地说。

谈及该院人民院区普外科二区主任薛万里和他的团队，苏大爷竖起大拇指说：“他们治了别人治不好的病，如果不是遇上他们，我可能就到阎王爷那里报到了……”

原来，苏大爷2017年在一家大医院体检时被查出疑似骨髓瘤。对于这个消息，苏大爷和家人难以接受。于是，苏大爷和家人到另一家医院求医。而这家医院的医生不但诊断为骨髓瘤，还让苏大爷直接住院，随后准备30万元进行化疗。然而，苏大爷难以认同这样的诊断，坚决不住院



图①②
苏大爷及家属
向普外科二区
医护团队送去
牌匾和锦旗。

本报记者
王梦梦
摄

治疗。事后，苏大爷又在家人的陪同下，到郑州、北京等一些大医院就医。2019年，苏大爷又被诊断患有肝硬化、肝腹水等病症。住院治疗成为苏大爷的常态。经国内多家

医院诊断，判定骨髓瘤达不到治疗标准，但对苏大爷腹部存有大量腹水一直没有定论。后来，苏大爷因腹部存有大量腹水，吃饭难以下咽。2021年11月，苏大爷在家人陪同

下来到该院解放院区肝胆脾胃科一区治疗，症状有所减轻。后来，通过中西医联合会诊，苏大爷转住到该院人民院区普外科二区。在薛万里的诊治下，发现苏大爷腹腔有一巨大囊肿，同时还伴有食管裂孔疝、血栓、前列腺囊肿等。随后，薛万里为苏大爷进行手术，将其腹腔内巨大的囊肿取出，同时抽出了8000毫升腹水。目前，苏大爷康复良好，不少症状明显好转。“5年看不好的怪病，在中医院给看好了。”患者家属兴奋地说。

尽管苏大爷做了大手术，但出院不足一周，他不但行走自如，还能单独骑电动自行车给店里送货。对于苏大爷这么快康复，薛万里给出解释：一是他们团队精心制订了手术方案，减少手术风险，同时在手术中最大程度避免手术并发症和后遗症的出现；二是在外科手术治疗注入中医力量，不断探索中医传统医学与西医外科在疾病预防、治疗与康复全周期、全链条融合服务，进而让患者达到意想不到的疗效。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周二出版

主编：金珊珊

执行：周丽娟

记者：朱传胜

新闻热线：13333916333

服务热线：15565602387

13598538802

“中国儿童生长发育健康传播行动”走进市人民医院

本报讯（记者宁江东）12月19日，“中国儿童生长发育健康传播行动”走进市人民医院，为广大家长带来了一场儿童生长发育健康科普活动。

活动开场的宣传片，带领大家走进矮小人群不一样的世界。随后，市人民医院副院长靳双周致辞，他说，希望通过本次活动能够推动全社会对儿童生长发育问题的关注，传播正确的生长发育知识，让每一个孩子都能健康成长。

当今社会，随着人民群众生活水平的提高和生活方式的转变，儿童身体素质不断增强。但是，儿童营养过剩、运动减少等问题的日益突出，矮小症、肥胖症、性早熟等内分泌疾病严重影响着儿童的生长和发育，成为困惑家长的主要问题。“本次活动，将市人民医院专家的医学精髓传递给每位家长朋友，给全市矮小症儿童健康成长带来福音。”市人民医院儿科一区主任马卫东说。

随后，市人民医院儿科一区副主任郑丽丽向大家作了题为《矮小儿童如何识别》的科普讲座。她围绕儿童生长发育的阶段、影响因素、身高测量的正确方法以及矮身材的初步诊断、管理方面进行了详细讲解。

郑丽丽介绍，在门诊中，有很多家长认为孩子年龄还小，可能是发育晚点，所以还在盲目地等待孩子长高，在家长这种误区下，部分孩子错过了最佳治疗时期，一旦孩子的骨骺

闭合后，再想通过治疗达到长高的机会是很小的。所以，提醒家长一定要做到早发现、早诊断、早治疗。

活动互动环节，不少家长就孩子可能会出现生长发育问题，积极踊跃提问，郑丽丽进行了详细解答。

最后，与会专家为现场的孩子进行了义诊，免费测量身高体重、“一对一”免费生长发育评估和AI骨龄仪器免费骨龄检查等。

如何科学补钙

本报记者 孙阎河

钙是人体不可或缺的营养素，对婴幼儿、青少年生长发育以及骨质疏松症的防治起着十分重要的作用。然而，在现实生活中，很多人对如何补钙还是存在困惑。近段时间以来，有很多读者咨询饮食能不能补钙、哪种钙剂比较好、补多少钙剂合适、怎样才能提高钙的吸收与利用率等问题。为此，记者近日走访了市人民医院营养科营养师许天辰。

许天辰告诉记者，骨骼是人体最大的钙库，当钙剂摄入不足时，机体处于负钙平衡，就会导致骨质疏松症的风险增

加。这时候，需要保证钙的正平衡，以此来减少患骨质疏松症等疾病的风险。其实，日常生活中很多食物都含有丰富的钙，如牛奶、奶酪、豆腐等乳制品、豆制品以及深绿色蔬菜、橙子、坚果、鱼类等，只有当食物中的钙摄入无法满足个体需求时，才需要通过服用专门的钙补充剂来满足每日需要的钙。另外，不同人群的钙需要量不同，这与年龄、生理状态及机体代谢相关。按照中国营养学会制订的《中国居民膳食营养素参考摄入量（2018版）》，18岁至50岁的成人推荐摄入量（指元素钙或纯钙

量）为800mg/天，50岁以上人群推荐钙摄入量为1000mg/天，孕中晚期女性、绝经后女性、18岁以下青少年的日均钙摄入量为1000mg至1200mg。

许天辰解释，补钙并不是多多益善，当钙长期摄入量或补充量过多时，尿钙排出量就会增加，此时患肾结石的风险也会有所增加。因此，建议每日摄入总钙量不超过2000mg为宜。临床上，医生或营养师通常会建议人们重视食物中钙的摄入，尽量从饮食中获得足够的钙，当膳食钙摄入不足时才会考虑根据每一个

人的不同状况，通过钙补充剂进行补钙。另外，人们还需要考虑怎样才能提高钙的吸收与利用率，如何避免影响钙吸收的不利因素。钙的吸收利用中，维生素D发挥了重要作用，蛋白质、脂肪的摄入十分重要。维生素D能够增加肠道及肾脏对钙的吸收与利用，其主要由皮肤经过日晒后合成，需要肝脏、肾脏活化后才能发挥作用，同时它还受甲状腺激素的调节。所以，人们在补钙时，要注意适当增加日晒，必要时补充维生素D。维生素D属于脂溶性维生素，长期低脂饮食会影响维生素D的吸

收。蛋白质可促进肠道的钙吸收，建议摄入蛋白质要适量。除此之外，钠盐过多也可能增加尿钙的排泄，导致钙的丢失。

许天辰强调，总之，在专业医生的指导下，不管采取哪种方式补钙都是很好的选择，但在日常生活中，要想强化钙的吸收，大家需要保证充足的日晒、摄入适量的蛋白质和适当脂肪、保证低盐饮食、避免喝大量咖啡和碳酸饮料；当存在维生素D合成及摄取不足时，需要同时补充维生素D或活性维生素D制剂，以此来促进钙的吸收利用。