

# 为啥要遵医嘱?看看他们的故事就明白了

戒烟戒酒、按时吃药、控制血压血糖、养成良好的生活习惯……

对心脑血管疾病患者来说,医嘱是自我管理的方向,然而,有些患者并没把医嘱放在心上,今天,我们讲讲这两名患者的经历。

## 一年住院四五回能用的办法都用了

提起51岁的纪伟峰(化名),市第一人民医院神内二科副主任石进峰直摇头:“一年住院四五回,每回为他健康宣教说破嘴,可他的血管状况还是一塌糊涂。”

纪伟峰第一次住院是因为右侧大脑中动脉狭窄导致的脑梗,当时吃药控制效果不好,医生为他做了基因检测,以匹配更合适的药物,出院时他恢复得还不错。

可没多久,石进峰就在医院又遇见了纪伟峰。这次,为他用了和北京天坛医院合作的最新防治卒中复发的药,疗程3个月,服药期间效果挺好,谁知疗程一结束,他又住进了医院。

“能用的办法都用了,问题出在哪儿?”石进峰很

纳闷。和家属沟通后,他发现,纪伟峰在医院很遵医嘱,回家后就完全忘记了,抽烟、喝酒,也没有好好控制血糖,这导致卒中中反复复发,频繁住院。

## 02 反复脑梗,36岁的他生活不能自理

相比纪伟峰,36岁的李强(化名)的情况更让人揪心。

他体重200多斤,血压高压一度高到180毫米汞柱,平时抽烟、喝酒,脑卒中的危险因素他几乎占了一半,即便如此,这些并没有引起他和家人的足够重视,一出院,他就把医嘱抛在了脑后。

“反复因脑梗住院,我多次询问家属才了解到,李强出院后到处打听偏方,不按医嘱吃药,吃着吃着就停了,烟、酒也没有戒。”石进峰说,“他虽然年轻,但危险因素多,没有好好控制,本来规范治疗的话,预后很乐观的,太可惜了!”

虽然医生对家属也进行了很多次健康宣教,但李强是家中独子,父母狠不下心来督促他戒烟戒酒,改变不良生活习惯,等到脑梗反复发作,李强最终被确诊为血管性认知功能障碍,生活不能自理,

家人这才追悔莫及,只好把他送到康复医院,期待奇迹出现。

## 03“遵医嘱”并不简单,需要高度自律

“‘遵医嘱’三个字说起来很简单,但具体落实到行动上,需要病人的高度自律。”石进峰总结道,“医生经常给病人和家属作健康宣教,脑卒中的危险因素很多病人都知道,但有人就是不走心,更难落实到行动上。”这两名患者之所以令他印象深刻,是因为他们不遵医嘱,导致病情反复,后果严重。

“医生能做的是告知病人如何做才能避免高危因素,防止病情发展,但能不能做到、能做到什么程度,全靠病人自己。”石进峰说,“一是病人的自律,二是家属的监督,二者结合效果更好。”

石进峰表示,心脑血管疾病的健康管理是一个长期的过程,改变以往的生活习惯确实比较难,但是,只要克服了前期的生活惯性,就会越来越适应,患者的健康状况大都会明显好转。尤其对脑血管疾病患者来说,病情能康复到什么程度,大多取决于患者是否遵医嘱。

# 秋冬季痛风易发作 防范应该这样做

自从老伴儿体检查出尿酸偏高后,54岁的徐女士对此特别关注。近日,她听说秋冬季是痛风高发季,便拨打本报热线咨询:这种说法是不是真的?如何防范痛风发作?

## 贴秋膘 小心补“过”成“痛”

带着徐女士的问题,记者来到市第一人民医院内分泌科主任杨秋伟的诊室。“外界说秋冬季是痛风高发季,那肯定是跟吃的东西有关。”杨秋伟说,很多人有贴秋膘进补的习惯,肉类吃得多、吃得杂,加上运动少,嘌呤代谢不出去,就容易引发痛风。

“我这一上午接诊了俩痛风患者,还都是年轻人。”杨秋伟说,俩人都是因为最近大吃大喝引发了痛风,一个患者刚从新疆旅游回来,羊肉吃了不少,一查尿酸600微摩尔/升多;另一个患者因经常喝酒导致痛风发作,直到左侧大脚趾红肿热痛到受不了才来就诊。

## 防痛风 更要防痛风加重

大吃大喝诱发痛风,那么通过注意饮食是不是可以避免痛风发作?对此,杨秋伟说:“痛风是由高尿酸血症发展而来。当尿酸结晶沉积到骨关节,引起关节红肿、热痛,这是一种内分泌疾病,是体内嘌呤代谢出了问题。低嘌呤饮食,限制摄入、促进排出,对降低血尿酸值、预防痛风发作很重要。”

控制饮食是不是可以避免用药?“在痛风发作期要积极治疗。”杨秋伟表示,“对于没有发作过痛风的尿酸血症患者,尿酸值超过500微摩尔/升时需用药,而发作过痛风的患者,尿酸值高于480微摩尔/升就要开始用药了。”

“高尿酸血症患者除了避免病情发展到痛风,还需预防痛风加重,因为它伤害的不仅是关节,还会增加患心脑血管疾病的风险。”杨秋伟说,“如果痛风频繁发作、从局部疼发展到全身多处关节疼、出现痛风结节等任一情况,都意味着痛风加重,需尽快就医。”

## 管住嘴 关键还要动起来

“与其关注痛风高发季,不如把重点放在饮食控制上。”杨秋伟说,对于尿酸血症患者来说,高嘌呤食物如海鲜类、动物内脏、肉汤以及加工肉类、豆类等,尽量不吃或少吃,简单烹饪,少油少盐,多喝白水。

杨秋伟特别提到一种容易被忽视的高嘌呤食物——香菇。“高尿酸血症患者尽量少吃,痛风发作的患者建议不吃。”她说。

“还有,粗粮虽好,但对尿酸血症患者来说不是首选主食,因为多数粗粮如玉米、小米、糙米、麦片等的嘌呤含量并不低,食用时需要根据自己的尿酸情况,控制摄入量或完全禁食。”杨秋伟提醒道。

管住嘴,关键还要养成运动的习惯。“适量运动有助于嘌呤代谢,但是,痛风急性发作期要限制运动。”杨秋伟说。

# 花生养胃是真的吗

近期,新鲜花生大量上市,市民周女士听说吃花生养胃,就特意买给患慢性浅表性胃炎的老伴儿吃。花生真的养胃吗?

“花生和杏仁一样,含有大量油脂,生食新鲜花生,这层油脂会在食管、胃里形成一层保护膜,对于抑制反酸有一定的帮助。”市第一人民医院消化内科副主任耿高璞表示,临床上确实会建议胃酸分泌过多的胃炎患者、反流性食管炎患者少量食用花生,缓解胃酸引起的不适。

“花生的蛋白质含量高达30%,其营养价值可与鸡蛋、牛奶等媲美。虽然富含油脂,但其中80%是不饱和脂肪酸,反而有助于改善血脂的构成。”市中心医院营养科主任田俊梅表示,适量蛋白质具有中和胃酸的效果,而适量的脂肪又可以刺激小肠黏膜分泌肠抑胃素,来抑制胃酸分泌。另外,花生富含磷脂,能起到乳化和润滑效果,对胃黏膜有一定的保护作用,但消化不良伴胆囊炎的患者不宜食用花生。

花生怎么吃才健康呢?“推荐水煮。”田俊梅说,加点大料、花椒、桂皮、食盐等,煮成五香花生,根据自己的口味、喜好决定花生的软硬,煮好后再泡一小时,口感更好。

“醋泡花生也不错。”田俊梅介绍,把花生米煮熟后,加入醋和食盐浸泡一晚,第二天食用口感更好。需要提醒的是,在制作醋泡花生时很多人会把花生的红衣剥掉,田俊梅建议无论哪种吃法都保留花生红衣。花生红衣含有多种黄酮类成分,具有清除自由基、抗氧化、调节血脂等功效,还富含多酚类物质,如白藜芦醇、儿茶素等,具有促进凝血、抗氧化的作用,贫血人群、凝血功能不好的人群可适量多吃。

“花生芽也是不错的选择。”田俊梅说,花生经发芽成芽,其营养保健价值更高,尤其是花生芽中的蛋白质和粗脂肪含量居各种芽菜之首。花生虽然味美,但不建议过多食用,每天一小把即可。

# 他3个月没有好好吃饭,被查出了胆囊癌

近期,73岁的王老先生(化名)来到我院肿瘤内科副主任医师刘杨的诊室,他面容消瘦,步履蹒跚,问诊后得知他已经三个月没好好吃饭了。

患者说,刚开始觉得就是胃口有点差,想着买点健胃消食片、酵母片吃一吃就行,谁知效果不好。到家附近的诊所看了看,输了些治疗胃病的液体,还是不见效,这一拖就是三个月。

刘杨经检查发现患者双眼巩膜发黄,舌苔黄腻,CT后发现已经是胆囊癌晚期了。肿瘤细胞已经蔓延到附近肝脏和胆总管,胆总管梗阻,将患者的皮肤黏膜都染黄了。

## 为啥胆囊癌开始表现为不想吃饭

因为胆囊和其他消化系统脏器一样,属于消化系统的一部分,它发生病变的时候,也会影响人体的消化功能,表现为:腹部不适,上腹痛,食欲下降,恶心呕吐,体重减轻,体力下降或贫血,黄疸,发烧(部分病人出现发热),上腹部肿块,胃肠胀气,这是胆囊癌给你发出早期求救信号,一定要知道。

## 哪些人容易得胆囊癌

- 1、患有胆结石的人群(85%的胆囊癌患者存在胆结石)
- 2、瓷化胆囊(是对胆囊壁因钙化而形成质硬、易碎和呈淡蓝色的特殊形状的胆囊的一种指称)

- 3、肥胖的人群
  - 4、胆囊囊肿(胆汁经胆管流入小肠,在胆管处如果形成囊肿,发生胆囊癌的风险会更高)
  - 5、胆管发生异常
  - 6、胆囊息肉(虽然是良性肿瘤,没有及时治疗就会转化为癌症)
  - 7、原发性硬化性胆管炎
  - 8、伤寒病
  - 9、长期吸烟酗酒
  - 10、女性的发病率是男性的2~6倍(很多女性减肥不吃早餐 控制饮食 以及与女性雌激素有关)
  - 11、胆囊癌常见于老年人(胆囊癌的高峰年龄在60~70岁之间)
  - 12、家族遗传性
- 胆囊癌如何预防?1.胆囊手术切除对于有胆结石、瓷样胆囊、胆囊囊肿、胆囊息肉、胆管异常病变等高危疾病可切除胆囊,降低患有胆囊癌的发生风险。2.保持健康合理的体重,合理饮食,不要肥胖。3.戒烟限酒。4.注意饮食卫生避免伤害发生。
- 此外,30岁之后要定期体检,高危人群体检的频率要随年龄增长而增加,实现早发现早治疗,以期达到更好的预后。如果发现得了胆囊癌也不用沮丧,肿瘤科的医生一定为您制定全面精准的治疗方案,为提高您的生活质量、延长生命保驾护航。
- (肿瘤内科 副主任医师 刘杨)

# 开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2023

# 第一医院

## DI YI YI YUAN

洛阳市第一人民医院主办 总编辑:茅华宇 苗润宏 副总编辑:杨萍 主编:徐建军 电子邮箱:17629721200@163.com

2023年10月10日 农历癸卯年八月廿六 星期二 总第86期4版 内部资料

# 我院召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议

9月15日,我院组织召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议,全面贯彻落实全市和市卫生健康委主题教育工作会议精神和安排部署医院主题教育工作。院领导,各党支部书记、支委,临床医技科室主任、护士长,行政职能科室负责人参加。党委副书记、院长苗润宏主持会议。



着力在提高管理能力、提升医疗质量、开展优质服务等方面下功夫。要持续深入开展调查研究,系统梳理调查研究发现的问题,坚持边学习、边对照、边检视、边整改,推动解决发展中的问题、群众反映强烈的问题,列出问题清单,制定整改措施,明确责任清单和整改时限,做到即知即改、应改尽改。要把开展好这次主题教育作为当前的重要政治任务,将各项重点工作任务组织到位、措施到位、落实到位,用医院高质量发展的实际成果检验主题教育成效。

会上,副院长邢付强传达市卫生健康委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育实施方案。

党委书记茅华宇在讲话中指出,此次主题教育是贯彻落实党的二十大精神的重要举措,对于统一全党思想、解决党内存在的突出问题、始终保持党同人民群众血肉联系、推动党和国家事业发展,具有重要意义。全院党员干部要严格按照市委和市卫生健康委工作部署,进一步提高政治站位,坚定政治方向,强化理论武装,牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义,切实把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”作为第一要务,统一思想认识,明确目标思路,推动主题教育高起点筹划、高质量开展。

党委副书记、院长苗润宏对落实会议精神提出要求。一是对各党支部、各科室要迅速组织召开会议,及时传达会议精神,切实把思想和行动统一到市委、市卫生健康委和院党委的工作部署上来。二是要对照院党委工作要求,抓好主题教育各项任务落实,抓牢党员学习和检视整改,抓实组织领导和督促指导。三是要切实把开展主题教育同医院高质量发展各项重点工作结合起来,真正把主题教育成果转化为推动工作的精神力量,确保圆满完成年度目标任务。(党办 宣传科)

# 山河披锦绣 盛世写华章

## ——我院组织开展迎国庆主题合唱活动



为庆祝祖国74周年华诞,弘扬爱国主义精神,我院于近日组织开展了“山河披锦绣,盛世写华章”主题合唱活动。全院180余人组成五支合唱队,唱响“一院”职工对祖国的热爱和祝福。合唱队员们身姿挺拔,精神饱满,身着整齐服装,手中挥舞国旗,将《我和我的祖国》《万疆》等红色歌曲唱响,高亢的歌声、优美的旋律、豪迈的气势,唱响爱国主旋律,用歌声礼赞新时代、逐梦新征程。

此次合唱活动,唱出了对党的无限忠诚、对祖国的无限热爱和传承红色基因的不变情怀,充分展示了全院党员干部职工朝气蓬勃、奋发进取的精神风貌,为医院高质量发展凝聚了奋进力量。(宣传科)

