

破解“畏镜”难题，高龄体弱患者新选择



“以前做普通胃镜的痛苦还历历在目，这次因为身体条件差不能做无痛，本来都打算放弃了，没想到这次检查竟然这么轻松。”近日，在机关医院消化内科，刚通过“针刺麻醉镇痛”技术顺利完成胃镜检查的叶婆婆（化名），谈起这次全新的体验仍赞不绝口。

叶婆婆因胃部不适、食欲下降入院，急需进行胃镜检查以明确病因。然而，她曾经历过普通胃镜的痛苦，对此心生畏惧。更棘手的是，由于她年事已高、体质虚弱且伴有明显贫血，无法通过静脉麻醉的评估。得知医院消化内科与康复医学科联合开展了“针刺麻醉镇痛下胃肠镜检查”新技术后，叶婆婆抱着试试看的心态接受了检查。

检查中，康复医学科俞萍主治医师在其

手臂穴位施针，患者仅感轻微酸胀。施针后，叶婆婆清醒状态下咽喉恶心反射明显减轻，胃镜顺利通过，情绪逐渐平稳，可清晰观屏并配合操作。检查全程顺利，术后即刻恢复，无任何不适。

消化内科高小娟主治医师介绍，胃肠镜检查是诊断消化道疾病的“金标准”。然而，常规检查带来的强烈不适感，让许多患者望而却步。全麻胃镜检查又不适用于高龄、体弱、合并心肺功能不全、基础疾病多或对麻醉药物过敏的患者。这部分人群因此常常陷入“想查不敢查”的困境，可能延误病情诊断。

为破解这一难题，我院消化内科与康复医学科积极联合，并于今年3月起正式开展针刺麻醉镇痛胃肠镜检查新技术。康复医学科俞萍主治医师介绍，其镇痛原理为：通过电针刺刺激特定经络穴位，可促进人体释放内源性阿片肽等镇痛物质，同时调节自主神经，缓解胃肠痉挛，抑制咽喉反射。这是一种调动人体自身潜能的“天然镇痛泵”。

该技术的核心优势在于其物理操作的安全性，尤其为那些无法耐受静脉麻醉的患者提供了理想的解决方案：

专为特殊人群设计。完全避免了药物麻醉对呼吸、循环系统的潜在干扰，特别适合年老体弱、心肺功能不佳、基础疾病多、睡眠呼吸障碍或对麻醉药物过敏的患者，填补了这部分人群的检查空白。

舒适与清醒并存。患者在清醒状态下完成检查，不仅能有效减轻咽喉部不适，还能实时与医生互动，便于医生进行更细致的观察，提升诊断的精确性。

无术后副作用。检查结束后，患者即刻恢复如常，无头晕、嗜睡等麻醉后遗效应，真正实现“做完即走”，不影响正常生活和工作。

此项技术的成功开展，是我院持续深化医疗服务内涵、改善患者就医体验的生动实践。通过将中医传统智慧与现代消化内镜技术深度融合，我们不仅为像叶婆婆这样无法耐受传统麻醉的患者开辟了全新的检查路径，更让“舒适化医疗”的理念惠及更广泛的人群。

一直以来，我院始终坚持以患者需求为导向，积极引进和创新诊疗技术，致力于消除患者在检查过程中的恐惧与不适，让医疗更有温度，让服务更具品质。未来，我院将继续探索中西医结合在舒适化诊疗领域的应用，为更多患者提供安全、高效、人文的医疗照护，真正实现“轻松检查，健康生活”的美好愿景。

（消化内科：高小娟、康复医学科：俞萍）

3月12日是第二十一个世界肾脏日。很多人觉得肾病离自己很远，其实，它可能就藏在一个你意想不到的症状里——皮肤瘙痒。

几个月前，福州的张阿姨全身起疹、痒得难受。她以为是皮肤病，反复买药膏涂抹，结果越来越重。到医院一查，竟然是尿毒症。医生提醒：“尿毒症患者体内的毒素排不出去，堆积在体内刺激皮肤，就会引起持续性瘙痒。”

为什么肾不好，皮肤会痒？因为肾脏就像身体的“过滤器”。一旦肾功能衰竭（尿毒症），毒素无法随尿液排出，就会在体内堆积。当这些毒素试图通过皮肤排泄时，就会刺激神经末梢，引起持续性的、难以忍受的瘙痒。因此，如果你或家人（特别是有肾脏病史的老年人）出现不明原因的持续瘙痒，千万别只涂药膏，一定要去医院查查肾功能！

除了痒，肾脏还有两个“呼救信号”：

尿量异常（过多或过少）。成年人24小时尿量一般在1000~2000ml（约2~4瓶矿泉水）。当全天尿量超过2500ml（过多）或少于400ml（过少），都要警惕。

水肿与乏力。早上起来眼皮肿、脸肿，活动后下午慢慢消退；不明原因的疲劳、贫血、腰酸背痛。

肾脏是个“沉默的器官”，早期不痛不痒，却会用些细节向你求救。让肾脏“轻松”一点，日常一定要告别长期熬夜、经常吃夜宵、饮水过量、憋尿入眠、睡前剧烈运动等

伤肾习惯，每年至少做一次尿常规、血肌酐和肾脏超声检查。如果你或家人有持续性皮肤瘙痒、夜尿增多、晨起浮肿，赶紧带他们去医院肾内科就诊吧。（重症医学科：阮雪燕）

皮肤痒个不停？别只挠！可能是肾在喊『救命』！

烦人的鼻窦炎总不好？问题可能出在“围绝经期”



52岁的张女士被鼻窦炎折腾了一年多，流脓涕、鼻塞、头痛反复发作，怎么治都断不了根。余晓琳副主任医师询问后发现，张女士每天要经历十几次突如其来的潮热，不停地穿脱衣服。“您这鼻窦炎反复发作，元凶可能就在这里。”

别小看频繁穿脱衣服的影响，尤其在围绝经期。雌激素水平波动下降，使大脑体温调节中枢异常敏感，常误判“太热”而引发潮热。潮热让身体经历剧烈冷热交替，而频繁

穿脱带来的温差刺激，正是诱发鼻窦炎的重要诱因。潮热时脱掉外套，汗湿的身体突遇凉空气，鼻腔黏膜血管剧烈舒缩，导致黏膜充血水肿，纤毛摆动减弱，分泌物堵塞窦口，引发鼻窦炎急性发作。每一次快速穿脱，都是对鼻腔防御系统的一次冲击。

打破恶性循环，可从三方面入手。一是稳住围绝经期，减少潮热发作。通过中药内服、辨证施膳稳定体温调节中枢；避免辛辣、咖啡等食物，多吃百合莲子银耳汤、鸭肉等

滋阴食材，坚持规律运动。二是聪明穿衣，采用“洋葱式”穿法，贴身速干内衣搭配薄羊毛衫和外层开衫，潮热时只脱外层，避免剧烈温差。三是做好鼻腔护理，每天早晚用生理盐水洗鼻，这是预防复发最有效的方法。

张女士的故事并非个例。很多围绝经期女性的健康问题，都像多米诺骨牌，第一张倒了，后面的跟着倒。当您被反复发作的疾病困扰时，不妨跳出来看看，是不是身体的其他变化在暗中推波助澜。（中医科：余晓琳）

睡不好、脾气差？失眠别硬扛，经颅磁刺激了解一下！

“吴医生，我真的熬不住了，从春节开假到现在，就没睡过一个安稳觉……”诊室里，33岁的职场白领小王（化名）眼神里透着疲惫与无奈。最近他反而陷入了“睡眠地狱”：明明累得快散架，脑子越躺越清醒；白天则昏昏沉沉、无精打采，情绪一触即发。

在我院睡眠医学中心，吴美娜副主任医师分析——长假期间熬夜、兴奋、饮食作息不规律，打乱了正常的睡眠昼夜节律；节后工作节奏快速切换，双重压力叠加，诱发了短期失眠，还伴随着焦虑、易怒等情绪问题。

针对小王的情况，吴医生建议尝试一种非药物治疗——经颅磁刺激治疗。一听“给脑袋加磁”，小王吓了一跳：“会不会很危险？”其实别担心，经颅磁刺激就像一个外部的“磁场遥控器”。它是利用电磁感应原理，通过强电流在线圈上产生磁场，这个磁场能穿透颅骨，进入大脑皮层，并引起局部微小的感应电流，从

而改变大脑皮层的膜电位，促使大脑产生相关的生理效应。简单来说，就是用磁场对大脑功能进行一场“重整”，从而起到调节睡眠、稳定情绪的治疗作用。

经过一个疗程的治疗，小王再次来到诊室时，整个人精神饱满自信。

他兴奋地告诉吴医生：现在躺下就能睡，白天不再疲惫，情绪也平稳了，那个被失眠折磨的“暴躁王”，终于换到“安稳睡眠模式”，重新变回了温和从容的自己。

失眠不可怕，别硬扛、别焦虑！经颅磁刺激作为一种非药物物理治疗，具有无痛苦、无

依赖、针对性强的优点。如果您或身边的人正被失眠、情绪问题困扰，不妨来院咨询，看看经颅磁刺激是否适合您。

（睡眠医学中心：吴美娜）



专为6至15岁儿童定制，从根上调理儿童过敏性鼻炎

换季了，早上起来，看着孩子喷嚏打个不停，鼻子擦得红红的，晚上睡觉也因为鼻塞翻来覆去……作为家长，是不是心疼又焦虑？

过敏性鼻炎，中医又称“鼻鼽”，是6~15岁孩子的“老难题”。很多家长反映，西药喷鼻能管一时，停药就复发，反反复复，真怕影响孩子发育，更担心药物的副作用。在中医看来，外界的过敏原（如花粉、尘螨）只是“导火索”，孩子脏腑娇嫩，肺、脾、肾三脏功能的虚弱，才是鼻炎反复发作的“根”。

针对儿童的这一生理特点，我院中医科推出中医三联疗法，分期论治，标本兼顾，用温和自然的中医智慧，帮孩子从根上改善体质，畅快呼吸！

什么是中医“三联疗法”？

这套疗法就像给孩子的身体建立一道三层防护网，局部通窍与全身调理双管齐下。

第一联：耳穴压豆——便捷有效的“随身小护士”

医生会在孩子的耳朵上选取肺、脾、肾、内鼻、肾上腺等反射区的穴位，贴上小小的王不留行籽。它能快速通鼻窍、抑制炎症，同时还能像遥控器一样，持续调节对应的脏腑功能，增强免疫力。

第二联：穴位贴敷——温和深入的“身体防护墙”

将特制的中药膏贴敷在大椎、肺俞、脾俞等关键穴位上，通过皮肤直接吸收。药物通过经络传导，能温通经络、宣发阳气，帮助孩子把体内的寒湿排出去，筑起一道抵抗外邪的“防护墙”。

第三联：中药汤剂——一人一方的“内部调理师”

中医讲究辨证施治。同样是鼻炎，发作期和缓解期的治法完全不同。发作期以疏风通窍为主，快速缓解打喷嚏、流鼻涕等不适，驱赶外邪。缓解期以补肺健脾、固护肾气为主，从内部调理孩子虚弱的体质。

门诊时间：周一至周五全天，周日上午（8:00-12:00）

门诊地点：中医科诊室6、诊室12

（中医科：朱莉）