

5克重的它,穿行人体,可拍照10万余张 磁控胶囊内镜来了!

本报记者 鞠圣娇

“这就好了?我可以离开了?”“是的,记得明日上午再到门诊来找我,归还检查服,就可以等着拿报告了。”4月22日上午9时,聊城市第三人民医院内镜中心,市民刘晓兰(化名)半信半疑地从检查床上下来,此刻,她还不相信半小时前吞下的那颗“胶囊”能如实地拍下她消化道内的各项病变。当看到医师张景云面前电脑上呈现出的胃部结构图片时,她的疑虑才打消。

刘晓兰吞下的“胶囊”是聊城市第三人民医院新引进的磁控胶囊内镜,它只有5克重,却集成了400余个精密元器件,随水吞服进入人体后,能够自动拍下患者消化道内的各处细节,医护人员遥控操作

杆,即可对患者消化道结构进行检查。

“这‘胶囊’特别滑,还没什么感觉就已经咽下去了。”4月22日上午8时30分,提前做好胃肠检查准备的刘晓兰来到消化内镜中心,按要求穿好检查服,平躺在检查床上,吞下磁控胶囊内镜。之所以躺着吞服,是为了避免在站立姿势下,磁控胶囊内镜以过快的速度到达胃部,从而失去了对食管观察机会。此时,张景云遥控操作杆,让已经开启闪光灯的磁控胶囊内镜在磁力的作用下,对患者胃的每个部位进行多角度观察。

半小时后,刘晓兰离开了胃镜室,她可以自由活动,晚上脱下检查服,次日归还即可。8—12小时内,磁控胶囊内镜会随着肠道的蠕动,一路经过她的十二指

肠、小肠、大肠等,最后自然排出体外。在这一过程中,它附带的摄像机可不间断地拍摄下10万余张照片,这些照片的清晰度不亚于目前常用的电子内镜所拍摄的照片,都被上传到藏在检查服里的数据模块中,张景云会通过系统读取这些数据,并生成报告。

4月23日上午,刘晓兰来到内镜中心归还了检查服,“这一天都没感到一点不舒服!”她高兴地说,自己有些害怕无痛胃镜的管道进入身体带来的不适,而磁控胶囊胃镜为她提供了新的选择。

如今,胃肠镜检查已经成为筛查胃肠道疾病的首选,但插管胃镜不适于年老体弱和部分无法耐受麻醉的人群,磁控胃肠镜就解决了这些问题。它采用一次性无

菌独立包装,相当于一个“扫描机器人”,具有检查方便、无创伤、无需插管、无痛苦、无交叉感染、不影响患者的正常工作等优点,更容易被就诊者接受。

“磁控胶囊胃镜还有一个优点,就是可以对小肠进行检查。胶囊机器人可应用于可疑小肠疾病的检查,如对小肠出血性疾病和小肠肿瘤、炎症性肠病、无法解释的腹痛与腹泻、不明原因的缺铁性贫血等疾病的检查。”张景云说,普通胃肠镜检查很难涉及小肠部分,胶囊胃镜就弥补了这一缺陷。

张景云建议,年龄在40岁以上、存在高危因素的市民或出现消化道症状的市民,应定期进行胃肠镜检查,实现消化道癌症的早发现、早干预。

国家卫健委公布“千县工程”医院名单 我市6家医院入选

本报讯(记者 鞠圣娇)4月20日国家卫生健康委发布《关于印发“千县工程”县医院综合能力提升工作县医院名单的通知》(以下简称《通知》),标志着“千县工程”县医院综合能力提升工作全面启动。其中,我市6家医院入选。

我市入选的6家医院分别是临清市人民医院、冠县人民医院、莘县人民医院、阳谷县人民医院、东阿县人民医院、高唐县人民医院。

该《通知》要求,地方各级卫生健康行

政部门要将“千县工程”县医院综合能力提升工作作为推动公立医院高质量发展的重要内容,按照《“千县工程”县医院综合能力提升工作方案(2021—2025年)》中明确的职责任务,指导纳入“千县工程”的县医院不断提升综合能力,力争通过5年努力,全国至少1000家县医院达到三级医院医疗服务能力水平。记者注意到,阳谷县人民医院已经实现“参照三级医院管理”,高唐县人民医院和临清市人民医院也已通过国家三级乙等医院等级评审。

社区里来了义诊专家



4月22日晚6时,聊城市中心医院组织产科专家走进裕昌九州国际,举行了“专家进社区 关爱孕产妇”义诊活动,现场为孕产妇提供健康咨询、胎心监护、B超检查等服务,受到了群众的欢迎。图为聊城市中心医院产科主任医师何传凤在解答孕产妇问题。

文/图 本报记者 鞠圣娇

心灵甘露

幸福生活,从爱自己开始

本报记者 鞠圣娇

在生活中扮演着各种角色的我们,总是在把爱和关怀送给别人。但是,你是否想过,我们最该爱的应该是自己?从心理学角度来说,很多心理疾病的治疗方式,都包含爱自己这一疗法。什么是爱自己?怎么爱自己?就这些问题,4月21日,记者采访了聊城市心理健康服务中心的心理咨询师。

“爱自己,就是内心深处坚信,自己是值得爱与被爱的,不论我们在什么处境,不论我们外表如何、拥有多少金钱。”心理咨询师翟乡平在接待来访者的过程中发现,很多人认识不到这一点,不觉得自己是值得爱的。还有的人受传统观念影响,认为爱自己是自私的表现,但爱自己与自私有着明显的区别,前者是在不伤害他人的情况下,满足自己的内心需求,而自私则是为满足自己而侵占他人利益。翟乡平认为,一个人如果想给予别人爱,必须自己内心有爱,而自己是爱生活的第一步。如果不知道如何爱自己,可以进行这方面的培养。

怎么爱自己呢?心理咨询师李静说,我们应该把自己放到第一位,接纳自己的有限性和不完美,这就是爱自己的开始。“我们有时候因为不够爱自己,所以才会

觉得得不到别人的爱和关怀。”李静说,我们常常认为最好的爱,是他人给我们的,但事实是他人的爱是有限的,当我们无法接受别人给予的爱是有限的时候,我们就会感到愤怒、伤心,实际上,最好的爱来自我们的内心。当我们爱着自己时,才能感受到别人的爱。

就如何爱自己,心理咨询师韩宗胜给出了三点建议。第一,懂得向他人求助,很多女性在需要帮助时会找朋友倾诉,但很多男性则喜欢将问题憋在心里,这是种不健康的行为;第二,学会接受惩罚,即为自己的选择承担责任,接受没有达到预期的结果,因为生活中不可能事事如意,我们必须积攒起面对现实的勇气;第三,也是最重要的,找到兴趣爱好,并发展下去,这样我们在遇到挫折或者不快时,也能拥有让自己快乐起来的办法。

此外,爱自己也包括关注身体健康,重视身体发出的警报信号。心理咨询师陈翠表示,很多人现在处于亚健康状态,虽然没有明确的疾病,但精神活力和适应能力都出现了下降,如果不及时干预,很容易出现身心疾病。“爱自己,一定要注意身心健康。”陈翠提醒市民,一定要重视身体不适,不要排斥这些信号,不要责备、否定自己。

有“痔”之士 如何告别坐立不安

本报记者 张琪

作为日常生活中常见的疾病,很多人不觉得痔疮是什么大病,病情加重也不到医院就诊。4月21日,聊城市人民医院东昌府院区肛肠科主管李强告诉记者:“一边忍受痔疮带来的疼痛,一边无辣不欢,已是很多人的生活常态。痔疮虽然是常见病,但若耽误治疗,极易导致组织坏死等其他症状发生。”

30岁的市民任丽丽(化名)得痔疮已有四五年了。“我自从生完孩子后,就经常出现便血、大便疼痛等症状。”任丽丽说,一开始,她只抹点痔疮膏,过几天就好了。最近,她大便时疼痛、出血的频率变高了,只要管不住嘴,就会导致便秘、痔疮复发。

“每次大便都出血,疼得我都不敢上厕所,实在受不了了,就来市人民医院东昌府院区肛肠科就诊了。”任丽丽说,她做完手术3周了,现在恢复得特别好,终于不用再为此烦恼了。

“男性大部分是因为久坐、饮酒等不良生活习惯引起痔疮,女性大部分是因为生育引起的。”据李强介绍,痔疮是肛管或直肠下端的静脉丛充血肿

大所致,根据发生位置的不同,又可为内痔、外痔和混合痔。内痔是以便血和內痔脱出为主要症状,外痔主要有肛门不适、疼痛和异物感等症状,而混合痔则兼有内痔和外痔的症状表现。

“痔疮最主要的表现就是疼痛、大便出血。”李强说,轻度痔疮往往可通过改变饮食习惯、生活习惯及排便习惯而加以改善。但如果患者肛门处有痔块脱出、喷血,或者肛门潮湿、瘙痒、有分泌物了,那就说明病情较为严重了,这时,就需要考虑进行手术治疗了。

李强提醒大家,与其等痔疮长出来了再去想办法,不如及早做好预防工作:应避免久坐,养成按时排便的习惯,排便时不要久蹲或过度用力;不要大量饮酒,少吃辛辣、油腻饮食,多吃粗粮、蔬菜、水果等高纤维食物,起床后喝一杯凉开水促进肠胃运动;平时可做提肛运动,每次保持收紧肛门3秒钟,然后放松3秒钟,连续做15至20分钟,熟练后,可慢慢延长收缩时间,以连续收缩10秒钟为佳,无论是躺在床上,还是不得不久坐的时候,都可练习;注意肛门卫生,便后及时清洗。