

市人民医院：

# 在省肿瘤学术大会斩获多项荣誉

近日，第十九届河北省肿瘤学术大会在衡水召开，省内外肿瘤防治领域的专家学者上千人参会。市人民医院作为我省肿瘤防治领域的重要力量，积极参与此次大会，并斩获多项荣誉，充分展示了该院在肿瘤防治领域的综合实力。

本次大会以“科学防癌，健康永‘衡’”为主题，设1个主会场及13个专科分会场，围绕肿瘤基础研究、早期诊断技术、多学科诊疗模

式(MDT)、靶向治疗等前沿领域展开深度研讨，旨在为全省肿瘤科技工作者搭建学术交流与成果转化的高端平台，推动河北省肿瘤防治水平规范化、精准化提升。会上，市人民医院专家团队积极参与各个专题的研讨和交流，分享了该院在肿瘤防治领域的最新研究成果和临床经验。

该院在大会论文评选中成绩斐然，荣获“论文优秀组稿单位奖”。该院共投稿162篇论文，居参

会医院投稿量第一，内容涵盖肿瘤基础研究、诊断治疗、护理康复等多个领域。该院2023级肿瘤内科研究生赵光远获优秀论文一等奖，妇五科主任滑天、CT/MR科主任医师贾林斌、泌尿外科一病区李健获优秀论文二等奖，放射科副主任陈威、药剂科侯自立、妇三科梁秀兰、胃肠肿瘤外科一病区高天华、妇三科原瑞瑞获优秀论文三等奖；肿瘤内科二科张菊萍获“河北省抗癌

协会肿瘤内科中青年医师规范化巡讲暨TED演讲比赛”优胜奖。

各项荣誉的获得不仅展示了该院科研人员扎实的学术功底，也为我省肿瘤防治工作提供了新的思路和方法。该院将继续培养肿瘤防治技术人才，提升诊疗技术水平，规范肿瘤防治流程，推动肿瘤诊疗服务能力规范化、同质化，助力我省肿瘤诊疗事业高质量发展。

(王榕)

## 文明健康

乳房早发育、不到10岁月经初潮……近期来生长发育门诊看性早熟的女孩特别多。一般大众印象中，性早熟的女生都是长得又高又胖，特别是胖孩子较多，但是近年来好多性早熟的孩子并非这样的体型。

小雨(化名)是一个7岁小女孩，她外表看起来很瘦小，但令人吃惊的是家长说孩子乳房已经发育了。给孩子测骨龄后，发现她骨龄大于实际年龄两年。经过一系列检查，排除了其他疾病原因，确定是特发性性早熟，小雨才7周岁乳房就开始发育进入青春期了。为什么小雨明明看起来营养状况也不是很好，身高体重都比同龄落后，她却出现早发育的现象呢？经过进一步询问发现，小雨妈妈是一名主播，每天晚上直播带货，孩子从小习惯开灯睡觉，妈妈还整晚开着电脑工作，常年都是这样。

一、灯光照射、电子屏幕辐射会引发性早熟？

说到这里，先了解一下人体内一种成分：“褪黑素”！褪黑素能抑制垂体分泌促性腺激素，预防性早熟。褪黑素分泌高峰在夜间，长期灯光照射、电子辐射会影响大脑里松果体释放褪黑素，所以开灯会抑制褪黑素分泌，使性腺发育加速，增加性早熟的风险。因此，孩子睡眠时屋里的光线越暗越好。

## 华北医疗邢台总医院成功实施足踝置换术

近日，华北医疗邢台总医院骨科四病区成功为一名饱受右踝关节炎折磨3年的患者实施了足踝关节置换术。此项手术是该院在足踝外科领域的一次重大技术突破，将帮助更多踝关节疾病患者重获行走自由。

据了解，该名患者3年前因意外摔伤导致右踝关节疼痛不适，但当时未进行特殊治疗，之后行走时踝部疼痛逐渐显现，并且在近6个月疼痛加剧，严重影响日常生活。为寻求进一步治疗，该患者来到华北医疗邢台总医院骨科四病区(创伤骨科)就诊。该病区副主任刘玉波详细询问了患者的病史，综合各项检查结果，考虑患者为“右踝关节炎”。鉴于患者病情严重，保守治疗难以取得理想效果，经过多学科会诊，决定对该名患者行“足踝关节置换术”。

手术当天，该院创伤骨科专家张会增、骨科四病区主任张同润、副主任刘玉波、主治医师田更双组成的医

二、晚上开灯睡觉、熬夜不睡还有哪些危害呢？

夜间开灯睡觉还会影响孩子生长。我们知道生长激素是脉冲式分泌并且主要是夜间分泌的，进入深睡眠后分泌量明显增高。而长期开灯睡眠会抑制褪黑素分泌，导致入睡困难、多梦、易醒等问题，会影响睡眠深度，继而影响生长激素分泌，光线还会打乱孩子的生物钟，使睡眠节律紊乱，导致白天困倦、夜间兴奋，影响身体的正常代谢和发育。所以为了孩子健康成长，家长晚上不要让孩子熬夜，避免灯光照射。

开灯睡觉对眼睛也会产生不良影响。睡眠时眼睛虽闭合，但持续的光线刺激会使瞳孔无法完全放松，睫状肌处于紧张状态，长期可能导致视疲劳、干眼症等问题。对儿童和青少年，夜间光线干扰可能影响眼球发育，增加近视发生概率。褪黑素不仅调节睡眠，还对眼睛健康有益。开灯睡觉会抑制褪黑素分泌，间接影响眼部的自我修复和保护机制。

夜间睡眠时光线过强会打破阴阳平衡，耗伤体内正气。中医认为夜晚属阴，需要静卧养阳。黑暗环境更有利于阳气的潜藏，提升睡眠质量。

孩子不要开灯睡觉，根据孩子的年龄尽量早睡，睡前关闭所有电子设备，卧室里尽量少放或者不放电器，父母不在孩子旁边玩手机，窗帘选择挡光效果好的，孩子睡眠时屋里越暗越好。

(鲁涛)

市中心医院心内科四病区副主任医师王计亮提醒：

## 不能忽视肺动脉栓塞

过肺动脉将需要氧气的血液输送到肺部“充氧”，而肺动脉栓塞，就是指这条动脉被某种“栓子”堵塞了。最常见的栓子来自腿部或骨盆深静脉的血栓，当血栓脱落，随血流循环到肺动脉，就会造成堵塞。肺动脉栓塞的极高危险性在于：1、急性梗阻。大块血栓堵塞主肺动脉，心脏无法将血液泵入肺部，会立即导致心脏骤停和猝死；2、气体交换中断。肺部被堵塞的区域无法进行氧气和二氧化碳的交换，导致身体严重缺氧；3、加重心脏负担。肺动脉栓塞会使右心室的压力急剧升高，最终可能导致急性右心衰竭。

南和区冯女士：哪些人更容易得肺动脉栓塞呢？有什么信号提示可能得了肺栓塞呢？该如何预防呢？

王计亮：任何导致血液流动缓慢、血液容易凝固或血管壁损伤的情况都会增加患病风险，医学上称为“Virchow三联征”。高危人群包括：1、久坐不动者。长期卧床患者、长时间乘坐飞机或汽车、办公室久坐族；2、手术或创伤患者。特别是髋、膝关节置换术、大型腹部或盆腔手术后；3、特定疾病患者。恶性肿

瘤、心力衰竭、慢性阻塞性肺病(COPD)、自身免疫性疾病；4、特定生理状态。怀孕、产后时期、口服避孕药或接受激素替代治疗；5、其他因素。高龄、肥胖、吸烟、有个人或家族静脉血栓栓塞史。

身体出现哪些信号需要警惕，这取决于栓塞的大小和范围。但出现以下“警报”，尤其是突然发生时，如突发性呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥或头晕、心跳加速等需格外警惕。还有其他如烦躁不安、惊恐感、口唇或指甲发紫(紫绀)等也需格外警惕。

预防措施包括：1、健康饮食。多吃蔬菜、水果和全谷物，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入；2、保持体重。肥胖会增加动脉硬化风险；3、规律的有氧运动。如快走、游泳或骑自行车，有助于改善血液循环；4、戒烟。吸烟是动脉硬化化的主要危险因素；5、控制血压和血糖。定期检查血压和血糖，必要时采取药物治疗。

信都区王先生：我今年55岁了，两年前曾患下肢静脉血栓肺栓塞，服药半年症状好转后就停药了，半年前气短加重，医生说我肺栓塞又复发

了，这次再吃药效果也不好了，一活动就气短，还有什么好办法吗？肺栓塞应该怎么治疗呢？

王计亮：肺栓塞的治疗措施包括以下两大类。第一类，急性期治疗：1、抗凝治疗。是核心治疗手段，使用华法林、利伐沙班等药物阻止血栓扩大和再生；2、溶栓治疗。用于危重患者，用药物快速溶解血栓，但有出血风险；3、介入/手术取栓。当患者无法接受溶栓或病情极危重时采用。第二类，慢性期治疗：1、长期抗凝，防止新血栓形成；2、肺动脉高压靶向药物，用于降低肺动脉压力；3、肺动脉血栓内膜剥脱术(PEA)，这是治疗的最佳方法，技术难度高，需在经验丰富的专业医院进行；4、球囊肺动脉成形术(BPA)，对于无法手术的患者，这是一种有效的介入治疗选择。

总之，肺动脉栓塞虽然凶险，但是一种可防、可治的疾病。提高警惕、认识风险、识别症状、及时行动，是保护我们生命线的关键。提醒大家，一旦出现不明原因的突发性呼吸困难或胸痛，请立即拨打急救电话。

(李燕乾、王传利)

河北省眼科医院专家详解：

## 如何预防口腔里的“甜蜜陷阱”

今年9月20日是第37个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康 全身健康——减糖控体重 护牙促健康”，直接将“糖”和“口腔健康”的关系推到了台前，看似给生活增添滋味的“糖”，对口腔健康而言，却藏着不少的“甜蜜陷阱”。

一、吃糖时，口腔里正在“打仗”？

你以为咬下一口蛋糕、吸一口奶茶，只是嘴巴过个瘾？错！其实口腔里早已开启“细菌狂欢模式”。口腔里天生住着一群“坏细菌”(比如变形链球菌)，它们没啥特别的爱好，就是特别爱吃糖。当糖进入口腔，这些细菌会立刻围上来，把糖分解成乳酸、乙酸等酸性物质，相当于在牙齿表面“泼酸”。

正常人群口腔pH值(酸碱度)约为6.5—7.5，呈弱碱性，但进食后开始酸化，pH值逐渐降低，一旦低于5.5，牙齿最外层的保护层——牙釉质，就会开始被腐蚀，这个过程叫“脱矿”。更麻烦的是，糖还会帮细菌“筑巢”：分解糖产生的黏性物质，会让细菌抱

团形成牙菌斑，牢牢粘在牙齿表面。牙菌斑里的细菌持续产酸，时间一长，牙上就被蛀出了小洞——这就是蛀牙(龋齿)的由来。

二、水果、米饭里也有糖，也要戒吗？

先别慌！不是所有糖都是“反派”，关键看它是哪种糖。世界卫生组织(WHO)把糖分成两种：

非游离糖：指天然存在于食物里的糖，比如新鲜苹果里的果糖、牛奶里的乳糖、米饭里的淀粉(淀粉最终会分解为糖)，这类糖释放慢、吸收缓，对口腔的刺激小，还能提供营养。

游离糖：这才是真正的“口腔杀手”！包括食品加工时额外加的白砂糖、葡萄糖、果葡糖浆，还有纯果汁(水果榨汁后，纤维没了，糖直接释放)、蜂蜜里的糖。它们能被细菌快速利用，短时间内产生大量酸性物质，对口腔健康非常有害。

WHO建议：每天游离糖摄入量最好不要超过总能量的10%(按每天2000

千卡算，约等于50克糖，相当于10块方糖)。如果能控制在5%以内(约25克糖，5块方糖)就更健康。但现实中，一罐330ml可乐就含有约37克糖，一小杯珍珠奶茶含糖量可能超过40克糖，这意味着随便吃点甜食，就容易突破每日游离糖的建议摄入量。需要注意的是，2岁以下婴幼儿应避免摄入游离糖。

三、4招教你“快乐吃糖，健康护牙”

完全戒糖不现实，也没必要，这4个方法能帮你平衡“甜蜜”和“健康”：1、学会看配料表，避开“隐形糖”买食品时先看配料表，如果白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、玉米糖浆等排在前三位，说明含糖量高，尽量少买。有些“健康麦片”“低糖饼干”，其实藏了不少糖。

2、集中吃糖，减少侵蚀频率。别在两餐之间频繁吃甜食(比如上午吃蛋糕、下午喝奶茶)，这样会让牙齿反复处于酸性环境中，根本没时

间修复。建议饭后吃甜食，此时口腔有唾液分泌，能帮助中和酸性物质，减少伤害。

3、用“代糖”当替身，但别过量。馋甜食的时候，可选含木糖醇、赤藓糖醇等代糖的产品，这些代糖几乎不能被口腔细菌分解，不会产酸，甚至还能抑制细菌生长。但要注意，代糖食品也可能有其他添加剂，不能无节制吃。

4、基础护牙别偷懒，定期检查是关键

吃完甜食后，及时用清水或淡盐水漱口；早晚用含氟牙膏刷牙2分钟，晚上刷牙后不再进食；每天至少用牙线清理牙缝1次，清理牙缝死角。最重要的是，每年去专业的口腔医院做1—2次检查，早发现早治疗。

“控糖护牙”不是要告别甜蜜，而是学会如何与糖和平共处。拥有健康的牙齿，才能让我们放心享受每一份甜，也能为全身健康打下好基础。

(程瑞卿)

邢台医学院第二附属医院(市肿瘤医院)东院区：

## 雷暴过后孩子喘不上气？警惕“雷暴哮喘”

“医生，我家孩子平时好好的，怎么一场雷雨过后就喘不上气了？”在门诊，经常听到家长这样的疑问。这很可能是遭遇了“雷暴哮喘”——一种特殊而危险的哮喘急性发作。他们中很多人既往没有哮喘病史，却在短时间内出现严重的呼吸困难。这并非巧合，可能是一场“雷暴哮喘”正在发生。

“雷暴哮喘”听起来像科幻名词，但它真实存在，且对儿童健康构成潜在威胁。根据《中国儿童雷暴哮喘专家共识》，这是一种在雷暴天气中或紧随其后发生的哮喘急性发作，来得突然、进展迅速，甚至可能导致医疗资源挤兑，危及生命。

雷暴哮喘：天气与过敏的“共谋”

很多人以为下雨能“洗掉”空气中的花粉，让过敏孩子更舒服。但事实恰恰相反——雷暴天气可能让花粉“变身”为更危险的“隐形

杀手”。

当雷暴来临前，空气中花粉浓度本就较高。雷暴的上升气流会将这些花粉卷入高空，在高湿度和雷电作用下，花粉颗粒吸水膨胀、破裂，变成更微小的碎片。这些细小颗粒随雨水和下沉气流重新沉降到地面，更容易被吸入到孩子的细小气道中，引发剧烈的过敏反应和气道痉挛，导致哮喘急性发作。

雷暴哮喘的高危人群

并不是所有孩子都会中招。以下几类儿童是雷暴哮喘的高危人群：有过哮喘或过敏性鼻炎病史的孩子；对花粉(如蒿草、藜草)或霉菌过敏的孩子；家族中有过敏性疾病史的儿童；即使尚未确诊哮喘，但过敏原检测阳性者，也需警惕。

值得注意的是，有研究发现，超过三分之一的雷暴哮喘患儿此前并未被诊断为哮喘。这意味着，很多家长可能并未意识到孩子存在潜

在风险。

这些症状要警惕

雷暴哮喘常在雷暴开始后30分钟左右出现症状，患儿常于当日或次日就诊，首次就诊高峰多为雷暴发生后8小时内。

1.轻度发作：频繁咳嗽，特别是干咳；轻微喘息，像“小猫叫”；胸闷不适。

2.中重度发作(立即就医!)：呼吸急促，说话断断续续；明显的哮鸣音，像“吹哨子”；烦躁不安，不能平躺；口唇发紫。

3.最严重的情况：突然“安静”下来，听不到呼吸音(“寂静肺”)。

如何预防和应对？

1.提前预警，科学管理。家长应关注气象和花粉预报，超过三分之一雷暴哮喘患儿此前并未被诊断为哮喘。这意味着，很多家长可能并未意识到孩子存在潜

2.坚持规范治疗。对于已确诊哮喘或过敏性鼻炎的孩子，坚持使用吸入激素等控制药物至关重要。研究显示，规范治疗可显著降低雷暴哮喘发生风险。切勿仅在发作时使用支气管扩张剂，而忽视日常控制。

3.发作时迅速处理。一旦孩子在雷雨后发现喘息，应立即按哮喘行动计划使用速效支气管扩张剂(如沙丁胺醇气雾剂)，并同步吸入糖皮质激素。若症状无缓解或加重，必须尽快就医。

雷暴哮喘虽罕见，但不容忽视。随着气候变化，极端天气可能更加频繁，儿童呼吸健康面临新挑战。作为家长和医生，我们应提高警惕，做到“未病先防、既病防重”。通过科学认知、提前预警和规范管理，我们完全有能力为孩子们筑起一道抵御“雷暴哮喘”的健康防线。

(苗琳)

