肾上腺与肾上腺囊肿

本报记者　孙阎河　本报通讯员　宋　粲

让你的肾上腺素飙升、幸福来自你的肾上腺、爱情离不开你的肾上腺等。近年来，在电影电视的宣传片中、描写爱情的文章中、医学家的研究报告中，像这样描写肾上腺、肾上腺素的比例越来越高，仿佛我们的一切情绪变化都离不开这个肾上腺。但是，什么是肾上腺？肾上腺素有什么作用？如何保护自己的肾上腺？却并不是人人所知晓。

其实,肾上腺是位于肾脏上方的腺体组织,它像贝壳一样分别趴在双侧肾脏的上缘,当人们处于危急的境地时,肾上腺会大量分泌肾上腺素，使体内的肾上腺素浓度急剧升高，以提高应付环境的能力。肾上腺不仅可以分泌肾上腺素,还可以分泌调节血糖浓度、保持血液正常体积以及参与性发育的激素。因此,肾上腺的重要性可以视为:如果没有它,人体几乎不能存活。

前一段时间，平时看起来身体还算健壮的王先生在一次体检时发现左侧腹部有一巨大囊肿,由于没有明显症状，也就没有过多在意。最近,王先生时常感到乏力腹痛,腰背部也胀痛不止,在县级医院治疗一段时间后,病情并无好转迹象,反而日益加重,这可让王先生和他的家人着急起来。为了查清病情，他们赶到焦作市人民医院进行进一步确诊和治疗。很快,结合相关的检查及化验结果,市人民医院泌尿外科副主任种庆贵将王先生的病确诊为左肾上腺囊肿，且瘤体较为巨大！

对于肾上腺囊肿,很多人对它的了解还很肤浅。那么，肾上腺囊肿到底是怎么回事呢?

种庆贵解释，当前，在人们生活节奏加快和生活水平提高的前提下，不科学的饮食习惯和不规律的作息时间造成各类疾病纷至沓来，肾脏类疾病也逐渐成为高发疾病，肾上腺肿瘤在临床上较为多见，而肾上腺囊肿比较少见，像王先生这样10厘米大的囊肿更为罕见。肾上腺囊肿分为内皮性囊肿、假性囊肿、上皮性囊肿和寄生虫性囊肿四类病理类型，肾上腺发生功能障碍时，会给身体带来许多健康问题。如果肾上腺过分活跃，产生太多的胆固醇类皮质激素时，会导致库兴综合征。这种病常见的症状为不明原因的体重增加，尤其是在脖子后部或颈椎的周围、腹部发生脂肪堆积以及肤色红润、面部毛发疯长，腹部、臀部和腋窝等处也会出现紫黑色条纹，可用外科手术或药物治疗，效果都不错。但是，如果肾上腺停止分泌胆固醇类激素，如皮质激素时，将导致阿狄森综合征。也就是说，一个人如果出现诸如血压降低、皮肤变黑、软弱无力、精神不振、腹痛等症状时，就有可能患了此病，必须及时到医院进行检查，并且这种病人每天须服用两次激素加以治疗，很难恢复。另外，如果囊肿较大时，还可因压迫周围脏器出现腰腹部胀痛及胃肠道不适等非特异性症状。

眼看老王的病情渐渐加重，若延续下去，不仅左肾功能丧失，相伴而至的炎症也会引起其他疾病。为让病人尽快解除病痛，种庆贵果断采用腹腔镜技术对这个巨大的囊肿进行摘除。

据了解，摘除这个囊肿，传统的开放式手术创伤较大，需在患者腰腹部开一个长约15厘米的切口，术后需长时间卧床恢复，对患者自身的伤害也很大。而腹腔镜切除术仅需开一个1.5厘米的切口，然后用腹腔镜设备去除囊肿，具有创伤小、出血少、疼痛轻、恢复快、不影响美观等特点。此项技术虽属于微创，但对医生的操作技术和临床经验都有极高的要求。

手术很快顺利完成了，不仅解除了王先生的痛苦，也使市人民医院在微创技术方面又有了一次新的突破，此项技术在本市乃至全省都处于领先地位。

那么，我们平时该如何更好地保护肾上腺呢？种庆贵说，首先，要补充营养。维生素D、B族维生素、维生素C、胡萝卜素等都能减轻肾上腺的压力。 其次，一些天然的中草药对肾上腺也有益处。如紫云英草能改善肾上腺功能，有助于减轻紧张情绪与压力；菊花屑植物能增加白血球数目及保护组织抵抗细菌侵入；人参有助肾上腺对付紧张的情况。第三，避免神经紧张。婚姻不和、工作环境恶劣、生病、不受尊敬或寂寞等原因引起的长期精神负担，都对肾上腺有害。第四，均衡饮食，戒烟戒酒。酒精、咖啡因、烟草对肾上腺及其他腺体具有高度的毒性，同时还要少吃高脂肪、油炸食物、火腿、猪肉、高度加工食品、汽水、糖等食品,这些物质均能增加肾上腺的压力;在生活中多吃新鲜果蔬和深海鱼,并进行适度运动,以刺激肾上腺的功能。

精确放疗，让生命之花顽强绽放

本报记者　朱传胜　实习生　申孟杰

上个月,家住修武县的老孙,因患左眼边缘区B细胞淋巴瘤到中国医学科学院肿瘤医院就诊。在这家医院里，接诊的专家建议老孙去找焦作市第二人民医院放疗科主任陈剑进行治疗。面对老孙疑惑的眼神，这位专家说，陈剑曾在该院进修过,自己对他的医术比较了解,他的水平已经达到了该院一些专家的水准,在那里,老孙不仅能治愈疾病,还可以减轻经济负担。听了专家的建议后,老孙才决定回到焦作进行治疗。上周,在市第二人民医院放疗科,陈剑已为老孙制订一套治疗方案,开始了为期一个月的放射治疗。

能够让一位国内治疗肿瘤最好医院的专家向患者推荐一名地市级医院的同行,这显然不多见。带上这分疑惑，记者近日走进了市第二人民医院放疗科进行求证。

在该科采访时，来自武陟县的魏先生正好过来复查病情。他是一名鼻窦癌患者,发病时才24岁,2000年10月份经手术切除。但是由于其病灶距离眼睛太近,手术未能完全切除病灶。随后,魏先生就来到该院放疗科就诊。陈剑接诊后,经过仔细检查患者的病情和肿瘤定位，为其精心制订了系统的治疗方案。

让魏先生没有想到的是，经过一个半月的放疗,癌细胞全部被杀死了,他的病竟被治愈了。这些年来，魏先生每隔几年都要来医院复查一下病情,至今也未有复发的迹象。

在该科,像这样的患者还真不少。家住市区的许大妈就是其中一位。1999年,时年72岁的她因食道癌到该科进行放疗,到如今已十几年了,复查食道仍正常。然而不幸的是,因其脸部老年斑癌变引起的皮肤癌又降临到她的身上。今年,她又在该科进行放射治疗,希望能像医治食道癌一样,把皮肤癌治愈。

更让该科医生津津乐道的是，家住马村区的王大爷1986年因患食道癌到该院救诊,经过放疗后,他的病竟被治愈了,至今没有复发的迹象。

“随着医疗技术和治疗手段的进步,癌症并不等于死亡的观念已经深入人心，因为只要做到早发现、早诊断、早治疗,肿瘤同样能达到令人满意的治疗效果。”陈剑说,“临床上,相比较手术治疗和化疗等治疗方式，放射治疗很容易让人感到神秘莫测，其实放射治疗就是利用射线杀死体内肿瘤细胞,从而达到治愈肿瘤的目的。在受到射线击打后,正常组织的自动稳定控制系统开始起作用,细胞增殖周期缩短,生长比率也在增加,很快受损伤的正常组织得到修复，而肿瘤细胞群的细胞增殖率及细胞丢失和放射敏感性之间有明显的关系,那些平均生长速度快,生长比率及细胞更新率高的肿瘤,对放射线最为敏感。”

据陈剑介绍,在治疗效果方面,早期肿瘤的放疗治愈率与手术治疗相当，而且放射治疗更能够保存患者的器官。医生会根据病变部位选用不同能量的射线和照射方式，以取得最大的肿瘤治疗效果和最小的正常组织损伤，提高肿瘤患者的生存质量。在中晚期肿瘤治疗过程中,放射治疗更是不可或缺的,其优点在于无痛苦、不流血、适用广,且不损伤人体的正常结构。所以,很多肿瘤患者经过单纯放疗就能获得治愈,如皮肤肿瘤、早期喉肿瘤、鼻咽肿瘤、各种淋巴瘤等。

采访中,记者了解到,放射治疗对癌症是否有效,取决于许多因素,如临床时间的早晚、肿瘤病理类型和对放射的敏感性、病人的整体状况、肿瘤周围情况。这就需要医生对患者进行综合评估,制订一套科学的治疗方案。而这,是最能反映出医生的技术。

为了提高同癌症作斗争的本领，陈剑曾到中国医学科学院肿瘤医院进修一年;2003年，他又到上海肿瘤医院及上海新华医院，学习“X刀”及“三维适形放疗”技术。从事放疗专业20年来,陈剑不仅手把手培养科室年轻的医生,而且还组织他们到外地进行培训学习,使该科的放疗技术一直走在全市前列。

随着计算机技术、设备制造技术的迅猛发展,放疗已经发展到精确放疗的新时代,其目的就是为了尽可能的追求放疗“最大、最小”的理想境界。简单地说,精确放疗要求精确定位、精确计划、精确照射。为此,该院先后投入巨资引进了医用直线加速器、三维适形放射治疗系统和全数字化模拟定位机，使放疗科的治疗技术由原来的二维治疗上升为三维适形治疗,提高了肿瘤患者的5年生存率,尤其是购进了全数字化模拟定位机后,不仅图像清晰而且精确度高,确保了肿瘤定位的准确性。目前,市二医院放疗科已成为焦作市肿瘤治疗设备最为齐全的科室。

据介绍,截至目前,该科已治疗肿瘤患者3万多人次,在三维适形治疗中,具有非常丰富、成熟的临床经验;对某些外科不能手术、对化疗又不敏感的患者,通过三维适形放疗,能达到姑息治疗的目的;对某些因腔静脉瘤栓形成的,外科不能进行手术、化疗、介入治疗的肿瘤患者,通过三维适形治疗能使瘤栓消失。

医卫快讯

市人民医院
省级比赛获殊荣

本报讯（记者**孙阎河**　通讯员**宋粲**）日前，省第八届中青年医师教学比赛在新乡市举行,焦作市人民医院年轻医师王劲、赵伟、梁军利凭借扎实的基本功、清晰的讲述思路以及生动形象的教学语言，将现代多媒体技术与教学内容有机结合，最终获得两个二等奖、一个优秀奖和多媒体制作单项奖。

为推进医院教育改革，加强青年医师临床教学技能的培养,进一步提高其综合素质,新乡医学院秉承“以赛促教、以赛促学”的原则,本着“展示实践教学与管理水平、促进医院间交流”的理念,举行了省第八届中青年医师教学比赛。市人民医院有关领导对此次比赛高度重视，医务处等相关科室的专家群策群力、密切配合,将每一处细节落实到位;参赛医生精心备课、全力以赴,最终在比赛中取得了优异的成绩。

比赛结束后，三名年轻的医师感慨地表示,今后,要将这次比赛作为发展契机,积极提高自身素质,在教学研究方面多钻研、多拓展，争取成为具有较强实力和创新精神的高素质人才，为市人民医院的稳步发展增添力量。

我市医学会糖尿病专业委员会成立

本报讯（记者**朱传胜**　实习生**申孟杰**）5月26日,全市糖尿病医学工作者齐聚市第二人民医院，参加在这里举行的焦作市医学会糖尿病专业委员会第一次代表大会暨学术年会。会上,市第二人民医院内分泌科主任李勇峰当选为第一届焦作市医学会糖尿病专业委员会主任委员，中华医学会糖尿病专业委员会副主任委员向红丁、中华医学会糖尿病专业委员会河南分会主任委员赵志刚到会祝贺。

随着人们生活方式的改变，糖尿病发病率呈逐年上升趋势,是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三种慢性非传染性疾病。目前,我国有3000万至4000万的糖尿病患者，同时还有同样多的糖尿病“后备军”,即糖耐量受损者。三分之一的糖耐量受损者将在未来的3~5年内转为糖尿病患者。据专家估计,5年以后,我国高血糖(糖尿病加上糖耐量受损)的人数将超过1个亿,并且越来越年轻化。

此次市医学会糖尿病专业委员会的成立，将推进我市糖尿病学的医学交流和科研工作的发展,更好地为患者服务,为专业发展提供一个交流的平台。

据了解，市第二人民医院内分泌科是焦作市重点培育学科，也是我市成立最早的内分泌代谢疾病诊治专业科室。该科在我市率先开展糖尿病胰岛素泵强化治疗、动态血糖监测、骨髓血多点皮下注射治疗糖尿病足等技术，其中引进的先进动态血糖监测及胰岛素泵短期强化治疗技术为早期初发的糖尿病患者带来了康复的希望。

在随后召开的学术年会上，有关专家进行了专题讲座，就糖尿病临床新动态向与会者进行了交流。

四招解决心情烦躁

总是心烦气躁，一点儿小事就想发火,怎么努力也控制不了……烦躁,已经成了很多人生活的一部分，甚至有人把这种现象称为“习惯性烦躁”。其实,烦躁是一种正常的情绪反应,偶尔这样,无须太担心,可若天天如此,难免影响工作。那么,要如何摆脱呢?

1.心理暗示法。暗示是一种心理现象，有积极暗示和消极暗示之分。心情不佳时,如果对自己采取消极暗示,只会“雪上加霜”,更加烦躁。这时应该对自己采取积极暗示，告诫自己这是正常现象，同时多想一些以前经历过的美好情景和值得自豪的事情,就能够缓解心理压力。

2.目标转移法。如果你是因为某件事或者是某个人感到心情烦躁，这时最应该做的就是放松心情，做一些打发时间同时又不会耗费脑力的事。

3.思想交流法。心理学研究表明,每个人都有同他人交流的欲望和需要。有些人不想让别人知道自己的心事，这样不仅对解决问题毫无帮助，而且会加重自己的烦躁情绪，久而久之还可能会产生心理障碍。正确的做法应当是找一位知心朋友说出心里真正的感受，在这之后，你往往可以感受到心里的烦躁能够得到消除。

4.运动释放法。如果说前三种方法是“精神疗法”,那么这一种就是“物质疗法”了。心情烦躁时,不妨到操场上跑几圈,打一场球,出一身汗,心情自然也就得到放松了。　早　报

打造肝病诊治的金字招牌
——记市第三人民医院中西医结合肝病科

五月的田野金黄一片,在修武县的一块庄稼地里,王老太迎着夕阳,正在躬身耕作。见此场景,熟知王老太的人都惊叹不已。王老太曾经是一名患有肝硬化以及严重肝腹水的患者。谈及自己的身体如何恢复得这么好时,王老太逢人就说,是市第三人民医院中西医结合肝病科给了她第二次生命。

此时,王老太的思绪回到了一年前。当时,王老太肚胀如鼓、青筋暴露,到当地医院一检查,被诊断为肝硬化。随后,王老太踏上了漫长的治疗路,花光了家里多年的积蓄,但是病情依然没有好转,王老太及家人彻底陷入了绝望之中。

然而,一次偶然的机会给了这个家庭一丝希望。通过朋友介绍，王老太在家人的陪同下来到了市第三人民医院中西医结合肝病科就诊。

在该科，王老太接受了中医特色治疗。经过一段时间治疗,王老太不仅腹水消退了,肝硬化也逆转了,并且其表面抗原阴转,产生表面抗体阳转。这意味着,王老太的病情彻底治愈了。

而这样成功治愈的病例，在市第三人民医院中西医结合肝病科并非个例。

与肝病发病现状相比，国内外的治疗技术却显得有些滞后,饱受折磨的广大肝病患者,一直期盼着医学领域有新的突破。在此背景下,探索有效的肝病治疗方法成为当前的研究热点。

市第三人民医院中西医结合肝病科经过多年努力，探索出一条颇具特色的肝病防治之路——中西医结合防治各类肝病。该科以临床为基础和导向,以科研为解决问题的抓手;西医防治肝病技术与国际接轨,中医药防治技术在继承中发展。目前,该科承担了三个科研项目,分别开展了中药逆转肝纤维化,中药抗病毒阴转表面抗原和E抗原临床研究,并在我市率先开展远红外肝病仪治疗肝硬化、肝腹水。

据悉,该科已引进“生物信息红外肝病治疗仪”用于临床开展肝病物理治疗。截至目前,累计使用该治疗仪治疗肝病患者3000余人次,95%以上的患者反映使用该治疗仪治疗后饮食、睡眠得到了较大改善,肝区不适症状消失,配合中医特色治疗后,患者的各项生化指标迅速恢复正常。

尤其值得一提的是,今年年初,该科被确定为国家级中医药工作示范单位和国家级传染病临床用药实验基地。“在打造肝病诊治的金字招牌上,我们又前进了一大步。”该科主任陈必武自信地说。　本报记者　朱传胜　实习生　申孟杰

市妇幼保健院保健部的医生正在为孩子体检。**高小林**　摄

健康从这里起航
——记市妇幼保健院保健部

本报记者　朱传胜　实习生　申孟杰

“怎样做，才能生养一个健壮、聪明、社会适应能力强的孩子？”“产后恢复不好，很可能会留下后遗症，影响女人一生的幸福……”如今,妇女和儿童的健康问题,不仅关系到一个家庭,还影响整个的社会。作为市临床特色专科的市妇幼保健院保健部,下设妇女保健科、儿童保健科、妇幼卫生信息科、健康教育科、健康体检中心,为我市妇女儿童提供高品质的一站式医疗健康服务。

环境温馨、氛围亲切、设施齐全、分工明细,处处洋溢着浓郁的人文关怀氛围和科学保健理念。这是六一前夕,记者来到市妇幼保健院保健部采访时所看到的。

该部主任朱丽丽接受记者采访时谈到,保护妇女儿童的身心健康,是一个关系到民族整体素质的大事,为此,该部特别建立了一套保健服务体系,包括婚前保健服务、孕产妇系列保健服务、妇女病普查普治以及儿童系列保健服务、儿童计划免疫、儿童心理保健、儿童铅中毒防治等。

市民王女士就是受益者之一。相对于其他女性而言,她在孕育孩子这条路上走得异常艰难,曾经二次失去了腹中的胎儿。去年,已经35岁的她又怀孕了,为了避免悲剧再次发生,她专门来到市妇幼保健院保健部就诊。

经过妇女保健专家薛晓丽细致的检查和详细的询问,终于找到了病因,原来是由妊娠期糖尿病在作怪。对此,王女士及家属感到十分疑惑:王女士平时身体健康,无家族病史,也没有任何不适,怎么会有这种病？在薛晓丽详细的解释下,她才明白妊娠期糖尿病是孕妇特有的妊娠期并发症,孕妇没有任何症状,但对母亲和胎儿的危害却非常大,是造成胎儿死亡的“隐形杀手”。听了医生的话,王女士自责不已,由于当初轻视孕期保健,才会导致两次悲剧的发生。这一次,王女士决定进行系统的孕期保健,并按照医生的嘱咐,检测、控制糖尿病,监测胎儿的发育情况。因为妊娠期糖尿病是个非常麻烦的疾病,且检测手段复杂,是一个长期的治疗过程。通过漫长的治疗以及焦急的等待,今年3月份,王女士终于顺利地产下了一个健康的宝宝。一个多月后,王女士又来到该部进行了健康体检,检查结果一切正常。

据了解,该科所开展的孕产期保健服务,是指从孕前开始至产后42天为孕产妇及新生儿提供的系统检查、监护和保健指导,包括孕产期卫生指导、基本的孕产妇系统保健、胎儿保健、孕产期合并症和并发症的防治、产后随访以及产后康复等。同时,该科孕产妇系统保健工作以提高产科质量为中心,筛选高危孕妇为重点对象,实行分级管理,并进行跟踪随访。

生个孩子不易,养孩子同样也会遇到不少问题。在该部儿童保健科,记者碰到了郭女士和她的孩子。得知记者前来采访,郭女士毫不避讳,主动接受采访,目的是让大家增强儿童保健的意识。

原来,她的孩子小伟(化名)生下来一切都挺正常。1岁后,郭女士发现孩子长得越来越慢。到去年,小伟已经8岁了,身高仅有1.18米,比同龄孩童低了一头。经过多方打听,她得知市妇幼保健院保健部儿童保健科治疗孩子个子矮小效果明显后,就赶紧带孩子前来就诊。检查显示,小伟骨龄不到6岁,体内生长激素部分缺失。儿童保健科专家经过严密论证,给小伟用了生长激素,并定期复查监测。截至目前,小伟已经接受治疗近7个月,身高达到了1.26米。

朱丽丽告诉记者,以前人们总认为只要孩子不生病,就不会影响孩子的成长,儿童保健并不重要,但随着生活水平的提高以及儿童偏食、营养失衡、多动症、心理异常等问题的出现,人们已经逐渐认识到儿童保健的重要性。

记者在采访时还了解到，该院保健部按照国家规定的儿童体检“四二一”程序(即一岁以内每三个月检查一次,一年四次;一岁以后每半年一次,每年二次;三岁以上每年一次),定期对儿童提供体检服务,内容涵盖生长发育监测、心理发育筛查、儿童生长发育偏离干预、体弱儿管理、营养不良、发育迟缓、肥胖、贫血、佝偻病等,为孩子们的健康成长保驾护航。

市妇幼保健院保健部的医生正在为孕产妇及家属讲解如何照顾新生儿。　**高小林**　摄