

高血压除了吃药还能手术治疗？

市工人医院独立开展肾动脉交感神经消融术,为患者带来治疗新路径

日报消息（全媒体记者庄子莹）“高血压只能靠吃药控制吗？”对于不少长期受高血压困扰的患者而言，这是常存的疑问。如今，答案有了新可能——近日，柳州市工人医院心脏中心成功独立开展肾动脉交感神经消融术（RDN），为高血压患者带来药物治疗之外的手术治疗新路径。这一技术突破不仅填补了柳州地区相关领域的空白，也标志着医院高血压介入治疗水平跻身区域前列。

长期以来，“生活方式干预+药物治疗”是高血压治疗的主流模式。但数据显示，

我国约3.4亿高血压患者中，部分人正面临治疗困境：有的患者难以坚持规律服药，药物依从性差；有的患者服药后出现明显副作用，影响生活质量；还有患者即便联合用药，血压仍无法稳定控制在理想范围内，这让他们的迫切需要更多元的治疗方案。

40岁的王先生（化姓）患高血压多年，即便每天规律服用三种降压药，血压仍控制不佳，还伴随心率过快、靶器官损伤等问题，生活质量受到较大影响。为寻求更合适的治疗方案，他来到市工人医院就

诊，被诊断为高血压病2级（极高危组）。

医院心脏中心迅速组织高血压介入治疗团队开展多学科会诊，经过全面评估，在排除手术禁忌症后，决定为王先生实施肾动脉交感神经消融术。10月下旬，在介入治疗室与麻醉科的配合下，医院心脏中心谭保平主任团队凭借丰富的介入治疗经验，为患者实施了肾动脉交感神经消融术。手术中，团队精准定位并消融双肾动脉主干及分支的39个靶点，全程未出现肾动脉痉挛、狭窄、夹层等并发症，操作顺利完成。

术后效果超出王先生预期：第二天复查，他的血压就降至120/80mmHg的理想范围，头晕、乏力等不适症状明显缓解；经全面评估无异样后，他于第三天顺利办理出院。出院时，王先生特地将一面锦旗送到手术团队手中。

值得关注的是，这并非柳州市工人医院首次开展肾动脉交感神经消融术。今年8月，医院已落地柳州首批RDN疗法。此次独立开展则标志着医院已具备成熟的独立手术能力，无需依赖外部技术支持。谭保平主任介绍，RDN技术

是近年来国内外指南推荐的高血压治疗新技术。通过调节肾动脉交感神经活性来辅助降压，既能帮助患者减少药物用量，也能规避部分药物副作用，具有微创、安全、长效的特点，“它与生活方式干预、药物治疗共同构成高血压治疗的特点”，“它为药物控制不佳或者有备孕需求的高血压患者多提供一种选择。”

目前，市工人医院已建立起全流程RDN治疗体系，为技术规范开展和患者长期获益提供坚实保障。



城中医医药养生月活动今晚启动

开展义诊等沉浸式养生体验,持续至本月底

日报消息（全媒体记者庄子莹）今晚7时30分，由市卫生健康委员会、城区人民政府、市中医药管理局主办，城中医健局承办的2025年城中医医药养生月“十一月养生月——中医药健康养生月”活动将在城中医万达广场启动。欢迎市民共赴这场秋冬养生集市，解锁中医药文化魅力，感受“药香里的烟火气”。

据了解，本次活动集健康产品促销、义诊、文艺演出等沉浸式养生体验于一体，将持续至11月30日，其间城中医环江村及多个社区也将开展系列特色活动。活动期间，健康企业展销中药养生茶饮、养生茶点、沉香、阿胶等各类中药材、养生用具等“健康+”产品，品类丰富；现场还有AI体质辨别数智化服务亮相，心理咨询调理身心健康，以及艾灸、拔罐、推拿等中医服务，用体验式、场景化的形式满足市民个性化健康需求。

药膳品鉴+手作体验，中医药文化好看又好玩。药膳品鉴区汇聚多家医疗机构及企业单位，现场展示药食同源美食及药膳制作技巧，市民可以深入体验中医“食养”智慧；文化体验区则推出DIY手作项目、游园打卡互动、美术画展，让传统中医药文化以多元趣味的形式融入日常。

名中医坐诊，健康服务智慧又贴心。活动重点打造“中医药健康集市”，设立名中医义诊专区，邀请我市各大医院的名中医坐诊，提供免费体质辨识、舌诊、脉诊，为各个年龄段的市民量身定制个性化秋冬调理方案。

40天悉心守护母婴平安

市妇幼保健院因精湛技术和暖心护理获产妇表扬

日报消息（全媒体记者庄子莹）“‘医德高尚技精湛，护理周全暖人心’是我对市妇幼保健院医护团队最真挚的评价！”近日，32岁二胎妈妈秦女士（化姓）通过12345市政府热线，点名表扬柳州市妇幼保健院产科与新生儿科团队。历经40天住院保胎、紧急剖宫产及菌血症救治，秦女士与宝宝最终脱离危险，平安回家。这段温暖故事的背后，是医护人员日夜不息的守护。

9月14日，怀孕28周的秦女士突发“见红”症状，紧急前往市妇幼保健院，一场与时间赛跑的“保胎战”随即打响。该院产科团队根据检查结果为其制定个性化治疗方案，发现其胎膜早破后，立即采取卧床护理、抗感染治疗等紧急措施，为胎儿筑牢安全防线。

在后续一个月的保胎期里，产科团队的精细化诊疗让秦女士倍感安心。产科副主任张丽娟主任医师定期监测羊水量与感染指标，动态优化用药方案；苏艳洁副主任带领管床医生柳涵之每日查房，细致询问身体状况并耐心疏导焦虑情绪。“医生们不放过任何细微波动，让我在那段保胎的日子里有了满满的安全感。”秦女士回忆。

10月13日中午，怀孕32周+6天的秦女士突发腰痛、宫缩加剧，护士立即将其转入待产房。几分钟后，胎监仪器发出紧急警报，胎儿心率异常下降。产科副主任李燕燕副主任医师

当机立断：“立即剖宫产！”经过一番操作，随着一声清脆啼哭，宝宝平安降生，医生的果断决策避免了母婴陷入更大风险。

然而，挑战并未结束。因胎膜早破后保胎时间较长，术后第二天秦女士出现高烧，经检查确诊为菌血症——这种产后并发症可能引发全身性感染，危及生命。张丽娟再次带队制定针对性抗感染方案，用药初期秦女士持续高烧、伤口剧痛，几度情绪崩溃。医护团队每日多次查房，护士们贴心擦身、按摩、聊天，用专业护理与心理疏导帮她挺过难关。用药第四天，秦女士体温逐渐恢复，最终在术后第十天顺利出院。

与此同时，宝宝因母亲菌血症被列为高危新生儿，转入新生儿重症监护室接受监护。新生儿科副主任黄雪美、管床医生潘双静全程悉心照料，每日及时向家属反馈宝宝情况。经过15天守护，宝宝各项指标恢复正常，顺利回到父母怀抱。

“千言万语道不尽对市妇幼保健院产科和新生儿科的感激。是他们用爱心、耐心与责任心，为我和宝宝筑起了生命的安全屏障。”秦女士感慨。这场跨越40天的生命守护，既彰显了市妇幼保健院在高危孕产妇救治与早产儿监护方面的专业实力，更展现了他们用爱心与责任担当诠释“以患者为中心”的医者初心，成为医患双向奔赴的温暖典范。

科学进补能调理身心缓解压力

——专家教您如何煲好秋冬第一碗养生汤

当“熬夜敷面膜、可乐泡枸杞”的“朋克养生”逐渐退潮，越来越多的人开始转向更具仪式感与科学性的养生方式——煲汤。一碗热气腾腾的药膳汤，不再只是长辈的养生专利，更成为许多年轻人调理身心、缓解压力的温暖选择。柳州气候湿润，面对秋冬季节的寒湿交替，年轻人该如何科学进补，才能让养生汤真正喝出健康？昨日，记者就此采访柳州市妇幼保健院中医科韩萌副主任医师。

养生汤在年轻人中走红

“工作熬夜多，总觉得乏力，随便做点事就觉得好累，现在天冷了，自己煲点汤喝，感觉身体确实舒服一些。”26岁的市民陈女士说。像她一样，现在许多年轻人不再满足于“保温杯里泡枸杞”，开始主动研究药膳配方，并在小红书、抖音等社交平台分享自己的“煲汤心得”，使“养生汤”成为年轻人生活中的新时尚。

在韩萌看来，这一趋势背后反映了年轻人健康需求的转变。“很多人长期熬夜、压力大，容易出现脾虚湿盛、阴虚火旺等亚健康状态。药膳汤食补温和、易于坚持，适合快节奏生活中的自我调理。”

与此同时，电商平台上药膳汤料包、即炖汤品的销量也显著增长。不少品牌推出“一人食”汤包，将药材按比例分装、标注功效，方便年轻人快速制作、食用。

煲汤有讲究,注意避开误区与对症用汤方

那么，药材放得越多汤就越补吗？熬得越久营养就越好吗？韩萌表示：“药材过量使用反而可能导致药性过偏，甚至引发身体不适。”她指出，煲汤应遵循中医“君臣佐使”的配伍原则，一般每味药材的用量以10至15克为宜，而像人参这类补气药材，则建议控制在3至5克。家庭煲汤时，药材总量不宜超过汤料的三分之一，食材本身才是汤的基础与主体。

熬煮时间也并非越久越好。韩萌解释，根茎类药材可炖煮1至2小时，而叶类、花类食材如枸杞，则应在关火前10至15分钟再下锅，以避免有效成分流失。此外，长时间熬煮还可能导致汤中嘌呤含量升高，反而不利于健康。

此外，针对柳州人偏好辛辣饮食的特点，韩萌特别推荐了几款调理汤品：猴头菇山药炖排骨有助于解辣护胃，冬瓜薏米老鸭汤则能清热降火，适合在重口味饮食后帮助身体恢复平衡。



餐厅里推出的药膳食品。



药食同源的糕点。

清补有道,适时而止

在选择汤膳方面，韩萌医生特别建议年轻人应以“清补”为主，避免盲目进行“大补”，并需根据自身体质进行针对性调理。例如，脾虚湿阻、容易腹胀疲劳的人群，适合饮用茯苓山药排骨汤；长期熬夜、口干失眠的阴虚火旺者，则适宜选择沙参玉竹老鸭汤，有助于滋阴润燥。

养生汤要懂得喝，更要懂得“停下来”。韩萌医生提醒，药膳汤虽好，但不能替代药物治疗，也并非人人都适合长期饮用。“湿热体质者需先祛湿再进补，阴虚火旺的年轻人不可盲目温补，儿童、孕妇、慢性病患者更需谨慎对待。”她强调，进补是一个需要动态调整的过程，若出现上火、腹胀、失眠等不适反应，应暂停饮用并咨询医生。

总的来说，药膳文化的本质是“治未病”，是通过日常饮食温和调节身体的养生方式。韩萌医生建议，要学会根据季节、体质灵活调整，方能让传统的汤膳智慧真正服务于现代健康生活，实现从“被动应对”到“主动滋养”的积极转变。

全媒体记者 庄子莹 覃林薇 报道摄影

为什么秋冬更容易掉头发？

医生:此为正常生理现象,平时要注意平衡饮食规律作息

日报消息（全媒体记者覃林薇）近日，我市的气温出现了明显下降，随着秋冬季节的来临，掉发的“高峰”也随之而来。11月4日，市中医医院皮肤科副主任医师白旭鹤告诉记者，近段时间以来她接诊了不少带着困惑而来的脱发患者，秋冬季节为何脱发更严重？如何在这个季节养发护发呢？白旭鹤就此答疑解惑。

“我们的头发也有自己的生长周期，且保持着季节性换毛的规律。头皮上10%至15%的头发进入休止期，这个阶段会持续3个月左右，之后会自然脱落，这是正常的生理现象。此外头发脱落也跟人体的饮食习惯、激素分泌有关系。”白旭鹤解释。

据了解，健康头皮每天正常掉落发量在50至100根之间，

白旭鹤提醒市民，如果短期内出现脱发明显增多、头皮瘙痒、起疹子等情况，最好及时到医院查明原因，对症治疗。

在秋季养发方面，白旭鹤提出了以下几点日常护理建议：市民要做好头皮与头发管理，选择温和洗发水清洗头皮，避免使用强碱性或刺激性产品，同时控制洗头频率以防破坏油脂平衡。梳理头发时用

宽齿梳或指梳轻柔操作，减少烫染次数，并定期按摩头皮以促进血液循环。

在饮食上需保持均衡，多摄入瘦肉、鱼类、豆类等富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，限制高脂肪与辛辣刺激性食物，避免加重头皮负担。作息与情绪调节同样重要，应保证每晚7至9小时的睡眠时间，避免熬夜，市民还

可以通过运动、听音乐等方式缓解紧张焦虑，维持激素稳定。

此外，市民在外时应做好防晒，避免长时间日晒损伤头发，减少不透气帽子或头盔的佩戴时长，若需药物治疗则须严格遵医嘱，出现不适及时就医。在多维度的综合护理下，秋冬脱发症状会得到有效缓解。