

中年男子为何走路都不稳

原来是缺乏这一维生素导致

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铨)45岁的陈先生是一名素食主义者,糖尿病史已有5年,长期在吃药控制血糖。近两年,他发现脸色变得苍白、容易乏力倦怠,严重时有头晕、气促、心率加快,更明显的是腿脚感觉不太灵光,走路越来越不稳当。最近,他来到浙江省立同德医院内分泌科,医生通过检查,考虑到他的饮食习惯、病史和用药史,确诊为维生素B12缺乏导致的贫血和周围神经病变。

维生素B12(钴胺素)和叶酸是红细胞形成、成熟和DNA(脱氧核糖核酸)合成必需的营养素。它几乎只存在于动物性食物中(如肉类、蛋类、乳制品),植物性食物中仅少数

发酵豆制品(如腐乳、豆豉)含微量B12,且生物利用率不足动物源的5%。长期严格素食者若未科学补充,极易缺乏维生素B12。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽提到,对于糖尿病患者而言,维生素B12缺乏可能雪上加霜。

对于糖尿病人群,充足的维生素B12摄入尤为重要。王晓丽强调:“糖尿病合并素食者需特别注意营养监测,维生素B12缺乏可能掩盖或加重神经病变症状。B12缺乏症状隐匿,等到手脚麻木、记忆衰退时,神经损伤可能已不可逆。”

如何预防维生素B12缺乏?首先要强化B12摄入。

奶蛋素人群每日要吃1个鸡蛋+200毫升牛奶,全素人群必须通过强化食品(如B12强化植物奶、营养酵母)或补剂补充。其次,优化吸收环境。萎缩性胃炎患者需补充稀盐酸或口服甲钴胺;服用抑酸药(如奥美拉唑)者需增加B12剂量。高危人群(素食者、老年人、孕妇)每6-12个月检测血清B12、MMA、Hcy定期监测指标。科学搭配饮食,发酵食品辅助,腐乳、豆豉(含少量B12)可作补充,但不能替代强化剂。维生素C协同,餐后水果(如橙子等)促进铁吸收,改善B12缺乏继发的贫血。严重缺乏者(伴神经症状)则要根据情况肌注或口服高剂量B12。

前列腺变成“大橙子”

医生快速为杭州大叔“激光拆弹”

科团队会诊后,紧急采取膀胱造瘘。出院回家后,造瘘反复感染,石先生疼痛难安,始终无法自行排尿。他找到杭州市红会医院泌尿外科团队,决定接受手术治疗。

越大的前列腺代表越大的风险考验。经过充分沟通及检查,泌尿外科刘鹏举副主任医师主刀,为石先生进行了经尿道前列腺钬激光剝除术,这个150毫升的超大前列腺被剝除。石先生恢复良好,一周后拔除导尿管,能顺利自行解小便,经过评估,造瘘管也拔除了。

前列腺多大算危险?出现什么信号该警惕?刘鹏举说,良性前列腺增生是引起中老年排尿障碍较为常见的一种疾病。其中,夜尿增多是最早出现也是最主要的症状。正常饮水情况下,一个晚上起

来3-4次就要考虑是否有前列腺增生。

男性前列腺正常大小约为4厘米x3厘米x2厘米,外观和大小如同板栗。一般体积超过30毫升可视为增生,体积在30-50毫升为轻度增生,50-80毫升为中度增生,超过80毫升则属于重度增生。

前列腺增生需要做手术吗?刘鹏举表示,早期前列腺增生多可以通过行为治疗结合药物治疗控制,前列腺增生合并以下并发症时建议采用外科手术治疗:反复尿潴留;反复泌尿系感染;膀胱结石或者膀胱憩室;反复肉眼血尿;充盈性尿失禁或继发性上尿路积水(伴或不伴肾功能不全);或者接受过一段时间药物治疗后症状逐渐不能缓解或者拒绝接受药物治疗的患者。

省中医院专家下沉 基层患者直接受益

本报讯(通讯员 吴煜)近日,温州苍南县中医院(浙江省中医院苍南分院)收到一封患者家属写给裘生梁医生的感谢信。

郑先生女儿受频繁流热汗的病症困扰,辗转问诊都不理想。今年1月15日,他们挂上浙江省中医院派驻苍南分院坐诊的裘生梁主任中医师专家号。在服用中药方剂7天后,症状显著好转并最终恢复健康。

2023年12月,苍南县人民政府与浙江省中医院签订“百科帮扶”合作协议,正式成立浙江省中医院苍南分院。数据显示,合作开展一年多来,苍南分院门诊量同比增长15%。苍南县卫健局负责人表示,该合作项目未来将持续深化帮扶内涵,让中医药“简便验廉”的特色惠及更多基层群众。

我国专家找到 癌细胞补给“运输工”

近日,天津大学教授叶升团队成功破解癌细胞一个重要生存密码,为研发新型抗癌药物打开新大门。

恶性肿瘤细胞能通过一种叫单羧酸转运蛋白的“运输工”,把乳酸运送到周围环境中,既给自己清理“垃圾”,又制造出有毒环境。叶升团队发现这类运输蛋白在乳酸浓度高时活性升高,迅速将乳酸运出细胞,在乳酸浓度低时停止工作。团队从传统中药化合物库中筛选出名为“水飞蓟宾”的天然化合物,能有效抑制肝癌细胞生长。据新华社



刘鹏举正在进行尿道前列腺钬激光剝除术。杭州市红会医院供图

本报讯(通讯员 张弛 孟凡宇)59岁的石先生虽然被小便问题困扰多年,但没怎么放在心上,直到前几天的一个半夜,小便居然彻底解不出来。

他赶到浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)急诊科,经查发现超大前列腺:7厘米x5.9厘米x6.7厘米,相当于一颗大橙子。

留置导尿失败,经泌尿外