

中年的她得了“怪病”，被认为脑子出了问题

实为一种少见肿瘤

意识不清、晕厥、胸闷、心悸……不久前，步入中年的许女士每天早上起床后都会出现一系列症状，由于晕厥发作，面对家人呼叫她没有任何反应，两三小时后又会自行清醒过来，与常人无异。这样的情况持续了一周，令家人不解的是，许女士却对自己的病情发作时的状况一无所知，这到底是怎么回事？

患者胰腺上长了个肿瘤

认为是脑子出了问题，家人带许女士去往当地医院神经内科就诊，详细检查了头颅CT等，没发现异常。后来在做腹部B超时，医生发现了症结所在——许女士的胰腺处长了个肿瘤。

胰腺上的肿瘤是什么原因引起？为何会让患者反复晕厥？为治好“怪病”，许女士来

反复低血糖要警惕胰岛素瘤

揪出病因，做好充足的准备，金慧涵团队为许女士行腹腔镜下保留胰腺功能的肿瘤切除术。别看肿瘤不大，但胰腺作为人体重要器官，发挥着非常重要的功能。既要保证肿瘤完整切除，又要确保胰腺功能无损，手术面临不小的难度，风险也大。所幸，有着丰富手术经验的团队顺利将肿瘤完整切除，就在术中

到无锡二院肝胆胰外科就诊。在她再次出现晕厥症状时，医护人员很快为她测量血糖，结果显示血糖值只有2.9mmol/L，是典型的低血糖。补充葡萄糖后，许女士症状迅速改善。

在仔细询问许女士发病症状、特点及检查资料后，肝胆胰外科金慧涵主任感觉种种症状似曾相识：“她很可能是得了一

肿瘤切掉的那一刻，患者血糖立即恢复至正常水平。术后，许女士再未出现晕厥、意识丧失等症状，很快痊愈出院了。

“人们都知道，糖尿病患者是由于胰岛素分泌不足导致高血糖。而长了胰岛素瘤，会分泌大量胰岛素，使得血糖降低，从而引发低血糖，这正是引起患者意识不清及晕厥的原因。”金慧

种少见的胰腺肿瘤——胰岛素瘤。”入院后，许女士再次做了专科化验，结果显示空腹血糖明显降低，空腹胰岛素和胰岛素释放指数升高明显；且发作时的晕厥、意识不清、低血糖以及补充葡萄糖后患者症状迅速缓解的表现，都非常符合胰岛素瘤的典型症状，即Whipple三联征。

涵介绍，由于反复低血糖影响大脑供氧，一些患者还会表现为神情淡漠、反应很慢等症状，以至于常常到神经科、精神科就诊。

低血糖反复发作是胰岛素瘤的典型症状，建议有这种症状的患者到内分泌科或肝胆胰外科就诊，尽早查明原因。早期发现胰岛素瘤，一般通过手术切除就能治愈。（逯恒贞）

“十个拳头”原则吃出免疫力

本报讯 后疫情时代，如何健康吃出免疫力？近日在锡举办的2020年首届中国健康新势力企业发展峰会上，中国疾病预防控制中心营养与健康所科技处处长何丽给出了“十个拳头”饮食规律的建议。

何丽表示，所有免疫力基础都来自营养成分，食物多样化有利于达到均衡膳食、提升人体免疫力。她建议每天掌握十个拳头的饮食规律，要摄入一拳头大小的优质蛋白质，

两个拳头大小的主食，两个拳头大小的奶制品或豆制品，还有五个拳头大小的蔬果。优质蛋白质是组成人体免疫系统的基础，没有蛋白质就没有免疫系统，因此摄入尤为重要。优质蛋白可以是猪牛羊等红肉，也可以是鸡鸭鹅禽肉，还有海鲜产品，比如鱼虾贝类等。她还建议主食每天要吃到3—5种，除了精米精面外，还可选择红薯、杂粮粥等粗粮杂豆。

“每天至少要吃20种食物。”在何丽看来，根据中国居民膳食指南，每人每天要吃至少12种以上的食物，而后疫情时代建议每人每天至少要吃20种食物。老年人等特殊群体还可根据个人情况合理选用营养补充剂。受邀出席此次峰会的健合集团中国区CEO李凤婷表示，目前该集团研发了多款提升免疫力的创新产品，全面迎战后疫情时期的健康需求变化。（赣赣）

医讯

12月19日上午，上海中医药大学硕导谭德福教授，在易可中医医院为强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎患者服务。

12月20日上午，上海市中西医结合医院脉管病科主任医

师王义成，在易可中医医院为老烂脚、静脉曲张术后烂脚、丹毒、糖尿病足等患者服务。

12月20日上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在易可中医医院为帕金森、三叉神经痛、偏头痛、耳

鸣、眩晕等脑病患者服务。

12月21日上午，易可中医医院“谭氏筋伤中心”顾问、高频电火花疗法发明人程传国教授为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等患者服务。

颈肩腰腿痛九成不必手术 治筋利器“高频电火花” 发明人来无锡啦

21日(周一)，颈肩腰腿痛“高频电火花”疗法发明人程传国教授，又将来到三个上海名医在无锡开的易可中医医院坐诊。每月到无锡是他最开心的日子，因为这里是老领导谭德福教授开的医院，也将程教授的医技传播得最广。经过7年多的传承创新，程教授和弟子们将颈肩腰腿痛的手术率控制在10%以内。

传承高频电火花 降低手术指标

程传国认为，颈肩腰腿痛是“筋”的问题，为了“治筋”他年轻时曾来江苏学习小针刀。但经过不断的临床实践，他发现传统疗法对于深筋和筋骨平衡有局限性。经过不断创新，他发明的“高频电火花”疗法有效解决了这一难点，能将颈肩腰腿痛手术率控制在10%以内。

2013年底，易可中医医院前身——易可门诊“筋伤科”开始传承“高频电火花”疗法。7年多来，科室从最初3人到如今50多人，并在无锡、南京、常州相继布点。无锡规模最大，已为2万多名病患解决了疼痛。

病人全程管控防复发 在学生这里做到了

颈肩腰腿痛防复发一直是程传国的“心愿”。“我能看病，但没法做到全程管理防复发，我的学生王杰做到了。”

王杰是程传国在无锡收的第一个嫡传弟子，她汲取多位名师治病的精髓，不仅看病细致，更关注患者的全程管理。除了临床治愈，她还会教授病人练习“易筋经”，骨正筋柔才能有效地保持筋骨平衡，防止疾病复发。

此外，对哪怕是几年前的患者，她也能叫得出名字。很多颈肩腰腿痛患者把她当作“家庭医生”，有什么不舒服会第一时间咨询她。

“医教研”一体化 创新只为造福患者

多年来，由谭德福教授领衔的易可中医医院“谭氏筋伤中心”，形成了涵盖“高频电火花”等特色手段的三阶段中药TTS治筋体系，不仅能在较短时间内明显改善疼痛，而且有效防复发。

由于收治的患者越来越多，积累的病例越来越丰富，程传国希望医院做好“医教研一体化”，鼓励王杰在治病的同时做科研，每年都开展继教项目，让更多患者受益。（江南）

市区城乡居民医疗保险(2021年度)、 城乡居民养老保险(2020年度)未缴费提醒公告

本月底，市区2021年度城乡居民医疗保险及2020年度城乡居民养老保险参保缴费工作即将结束。尚未及时办理参保缴费的户籍居民或学生家长，请尽快通过户籍所在地镇(街道)人社服务窗口、社区或就读学校办理。

未在2020年12月29日(含)之前缴费的参保人员，将影响明年享受居民医保待遇、居民养老退休待遇。尚未成功扣款或已参保尚未缴费的参保人，请携身份证件尽快到江苏银行、无锡农村商业银行、中国建设银行、邮政储蓄银行各行网点

办理缴费。

特别提示：为方便以后年度城乡居民医疗保险的缴费，未签订扣缴协议的参保人，可选择江苏银行、无锡农村商业银行、中国建设银行、邮政储蓄银行中的一家签订扣缴协议。

服务热线：无锡市税务局12366；无锡市医保局81880202；无锡市人社局12333

国家税务总局无锡市税务局
无锡市医疗保障局
无锡市人力资源和社会保障局
2020年12月16日