

10类人易患胆囊结石

□ 杨波 于彩丽 记者 李皖婷/文 倪路/图

哪些人易患胆囊结石? 胆囊结石有什么危害? 治疗胆囊结石有哪些方法及优缺点? 9月15日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请安徽中医药大学第二附属医院外科主任张传晔给您解答。



本期指导专家:张传晔

从事外科临床工作近30年, 擅长普外科常见病、疑难病的诊治和手术, 尤其擅长腹腔镜微创技术在多学科的运用, 目前已将腹腔镜微创技术运用于30多种疾病的治疗。

读者:哪些人容易患胆囊结石?

张传晔:胆囊结石的发生可能与饮食习惯、遗传因素、内分泌因素以及肝脏疾病有关。国内外作过大量流行病学调查, 发现以下人群易得胆囊结石:(1)经常喜欢吃高糖、高胆固醇、高脂肪饮食;(2)患胆道寄生虫病者, 如蛔虫、肝吸虫病等;(3)女性激素增高者;(4)肥胖及体力活动减少者;(5)胆囊及胆道感染者;(6)身患某些疾病:如糖尿病、肾炎、甲状腺功能低下、溶血性疾病等;(7)长期服用降脂药物:如安妥明、烟酸;(8)情绪:长期精神紧张、抑郁;(9)遗传;(10)手术:如迷走神经切断术, 破坏了胆囊的排空功能;小肠远端广泛切除术, 引起胆盐的肝-肠循环障碍等。

读者:胆囊结石有什么危害?

张传晔:胆结石除了引起胆绞痛、隐痛、消化不良外, 更大的危险是胆管阻塞引起黄疸、胆管化脓、胰腺炎症, 甚至导致死亡。胆结石长期刺激胆管壁或胆囊壁, 还可以引起癌变。如果结石阻塞在壶腹部或者胆囊管, 则可以引起右上腹胆绞痛。假如变换体位或用药不能使结石离开梗阻部位, 胆囊内就会产生很高的压力, 胆囊壁的血液供应减少或停止, 细菌就很容易进入并产生大量毒素, 引起胆囊壁坏死, 甚至穿孔, 甚至可以破到腹腔引起腹膜炎。有的结石长期在胆总管下端刺激下端狭窄, 使这个像门一样特殊结构破坏, 那将是终身的后遗症。所以有了胆囊结石就应该早治

疗, 不要有侥幸心理。

读者:腹腔镜手术有何优缺点?

张传晔:它的优点很多, 归纳起来有:(1)切口小、损伤轻、术后恢复快, 一般当天可以下床, 次日能进食, 1~3天可以出院, 7天可以恢复日常活动;(2)术中视野清楚, 同时可以对其他脏器进行观察;(3)操作者双手不进入腹腔, 对其他脏器干扰较少;(4)术后不留明显的疤痕, 不影响外观;(5)最后也是最重要的, 由于切除了胆囊, 这种结石不会复发。

当然也有缺点: 1、消化不良和返流性胃炎。2、胆囊切除术后导致胆管损伤的问题。3、胆囊切除术后胆总管结石的发生率增高。4、胆囊切除术后可使结肠癌发病率增高。5、胆囊切除术后综合征:胆道术后发生的Oddi括约肌炎症和运动障碍而导致的一系列临床症状称“术后综合征”, 临床上治疗甚感困难。

读者:胆囊切除后我能像正常人一样工作吗?

张传晔:不少病人做了手术, 会在心理上产生不如别人的想法, 这是非常错误的。只要你得到了合理的治疗, 就不必担心工作问题。当然真感到某处不适, 可以请医师再检查一下, 一般轻微不适总会有的, 过一段时间就会恢复, 不必有心理负担。

读者:胆囊结石病人平日饮食, 活动该注意什么?

张传晔:知道了胆石症的易患因素, 我们首先应驱除诱发因素, 调整膳食结构:1. 多摄取高纤维的食物, 如蔬菜、水果、完全谷物等。2. 限制胆固醇的摄入量。尽量不吃内脏、蛋黄等富含胆固醇的食物。3. 多补充维生素K, 如:菠菜、花椰菜等都有丰富含量。4. 禁食易产生气体的食物, 如:马铃薯、甘薯、豆类、洋葱、萝卜、汽水饮料, 以及酸性的果汁、咖啡、可可等。5. 牛奶只限于饮用脱脂奶。6. 多吃富含维生素A的黄绿色蔬菜。7. 烹调食物少用煎、炸, 多采煮、炖、清蒸的方式。8. 禁食脂肪含量多的高汤。9. 口味尽量清淡, 调味料应有所节制。10. 避免食用加工食品和高糖分的食物。

读者:胆囊切除以后饮食需要注意点什么?

张传晔:在术后近期内应当进食低脂肪易消化食物, 随着胃肠功能恢复, 以后可以逐步放开限制, 只要你想吃, 任何东西都可以。胆囊切除后, 胃肠道功能暂时会受到一定程度的影响。加上原来的胆肠循环的依赖关系的暂时性失调, 所以对饮食有一个适应的过程。这个过程因人而异, 一般在几月内恢复, 快的只要几天。

读者:除了胆囊, 用腹腔镜还可以做其他手术吗?

张传晔:几乎所有腹部手术都能在腹腔镜辅助下用微创的方法来完成。除腹腔镜胆囊切除和保胆手术外, 例如我们医院已经能开展:(1)腹腔镜腹壁及腹股沟疝修补术;(2)腹腔镜阑尾切除术。(3)腹腔镜脾脏切除术;(4)腹腔镜结直肠切除术等20多种微创手术。

下期预告

长期卧床的老人如何正确护理?

家有瘫痪在床的老人无人照顾怎么办? 长期卧床的老人如何正确护理? 是否有医疗机构能同时解决老人的看病和养老问题, 从而实现“医养结合”? 下周二(9月22日)上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752, 将邀请合肥市滨湖医院老年科主任陈雪羚给您解答。

陈雪羚, 从事临床护理和护理管理工作30余年, 2010年3月开始组建滨湖医院老年科, 探索“医养结合”养老服务。目前科室拥有五个病区, 236张床位, 常年利用率达95%, 是全省唯一一个“医养结合”的老年病房。

费秦茹 记者 李皖婷

一周病情报告

秋季感冒频发 儿童易中招

秋季早晚温差大, 天气的冷热变化易让体质弱的儿童患上感冒, 让家长也颇为担心。

合肥市一院儿科主任温晓红建议家长, 秋季要注意为孩子及时增减衣物。在饮食上科学合理, 均衡营养, 多补充维生素。户外活动时, 尽量不要带孩子到人多拥挤、空气污浊的公共场所, 避免让孩子和感冒患者直接接触, 远离传染源。保证充足的睡眠和适度的锻炼, 有利于增强抵抗力。

专家也提醒家长, 儿童高热要特别注意, 高烧不退易出现惊厥。一旦发生, 家长及早给予降温, 可用头部冷湿敷(或枕冰袋)、酒精擦浴、冷盐水灌肠等物理措施降温。发生惊厥时应立即松解衣服、侧卧、清除口鼻分泌物, 以防止窒息, 并在上下齿之间放置牙垫, 以防咬破舌头。一旦发现小儿反复发作, 应及时去医院作脑电图随访。

苏洁 记者 李皖婷

孩子长不高 或是缺乏生长激素

近日, 小吴(化名)夫妇带着5岁半的儿子来省妇幼保健院儿科复测身高, 当得知孩子身高经过22个月的治疗, 就增长了20多厘米时, 两口子一个劲地跟医生、护士说:“谢谢!”

原来, 小吴的儿子是早产儿, 前年底, 孩子的身高只有90.3厘米, 属于矮小症范畴。经检查, 孩子是生长激素缺乏症。经过治疗, 如今孩子的身高已超过110厘米, 达到正常儿童的身高。正常情况下, 一个健康的4岁孩子一年身高也只能增长7厘米左右。

据省妇幼保健院儿科主任严成明介绍, 在我国, 矮小症的发病率为3%。他提醒家长, 不论是什么类型的矮小, 如果发现明显的生长激素缺乏, 绝大多数需打生长激素针。而在使用生长激素前, 需常规查头颅磁共振, 以排除有颅内肿瘤的可能。

经正规治疗后, 多数孩子的矮小身材会有明显改善或达到正常身高水平。这样, 既有利于孩子的生理健康, 也减少了孩子以后出现心理自卑的机会。

华玲 记者 李皖婷

入秋皮肤要多补水

入秋以来空气干燥, 人体水分容易流失, 皮肤变的干燥粗糙, 近日前来省城各大皮肤科咨询就诊的患者有所增加。

据合肥市一院皮肤科主任方红芳介绍, 气温降低, 人体皮脂腺的分泌机能也随之减退, 大部分人的皮肤都会比较干燥; 而当皮肤角质层的水分含量低于10%时, 皮肤就会出现干燥、紧绷、粗糙及脱屑等症状。

刚入秋, 市民要注意补水护肤, 平日要注意充分的休息, 合理使用润肤露, 一般每周沐浴一到二次, 选择较为温和的沐浴用品。饮食上要做到忌食辛辣食物, 如葱、姜、蒜等刺激性的食物。

当皮肤有瘙痒、脱屑等症状出现时, 切忌抓痒、刺激皮肤。症状严重者, 应尽快去医院就诊, 避免感染加重。

苏洁 记者 李皖婷

酒后用药 小心中毒

小李的酒量还算不错, 平时也能喝上半斤白酒。但今日感冒的他才喝了二两白酒, 便满头大汗, 心跳加快、恶心、腹痛, 坚持了一个小时后仍不见缓解, 便在家人的陪伴下前往医院治疗。

据了解, 有些药物在使用期间饮酒会加重醉酒程度, 甚至会危及生命。如饮酒前服用阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药, 可加重药物对胃黏膜的刺激而导致胃出血, 特别是劳累后, 饮酒也会加强一些降压药的作用, 从而引发低血压危险, 一些降糖药可与酒精相互作用, 易引发危险。饮酒后服用镇静催眠药, 会加重中枢神经系统抑制作用。饮酒后服用脑血管药物, 如盐酸氟桂利嗪等, 可导致中枢神经系统的过度镇静。

专家提醒广大市民, 酒后用药一定要慎重, 在服用药物之前, 一定要阅读说明书, 仍不清楚的, 要向医生咨询。

记者 李皖婷

专家进社区教居民急救

9月10日, 合肥市三院专家来到汇林园小区, 开展了以传播急救知识——心肺复苏为主题内容的义诊咨询活动, 现场教授社区居民“心肺复苏”急救知识, 并手把手地在模拟人上教授社区居民“心肺复苏”操作要领。

合肥市三院相关负责人表示, 在未来的社区健康教育工作中, “普及急救知识进社区”将作为一项重要内容放在义诊咨询活动中, 让居民们掌握急救技术, 为生命赢得宝贵的时间。

张丽 记者 李皖婷