

市中心医院肝胆胰脾外科专家提醒:

好好吃饭,不再提心吊“胆”

本报记者 李嘉 通讯员 徐铭译

近年来,随着国民年龄结构老龄化,人们生活条件及营养状况的改善,胆结石发病率呈上升趋势。

得了胆结石怎么办?如何预防胆结石?11月1日,记者邀请咸宁市中心医院肝胆胰脾外科副主任、主任医师王伟为您解答。

“**“结石病”有多麻烦,从一个病例说起**”
10月中旬,64岁的唐女士因出现胆绞痛、发烧、黄疸等症状,前往咸宁市中心医院肝胆胰脾外科门诊就诊。

据了解,该患者曾因“结石病”在武汉大型医院和当地医院多次手术治疗,最后一次手术是在2021年做的,至今仍遗留切口窦道经久不愈。2年来,患者胆汁从窦道不断流出,致使患者全身都是腥臭味,严重影响了患者的生活。

主任医师王伟诊断,这是一例复杂肝胆管结石病人,并立即给予收治入院,经过一系列检查后确诊该患者为:全肝胆管结石并黄疸;胆肠吻合术后并吻合口狭窄;急性化脓性胆管炎;切口窦道胆漏并症。

为早日解除唐女士的病痛,10月19日,在该院肝胆胰脾外科主任专家王代宏团队密切配合下,对其进行了左半肝切除术,术中将右侧肝胆管敞开,同期彻底清除右侧肝内胆管结石并解除狭窄胆管,对剩余的胆管进行整形,重新进行胆管吻合术、T管引流、腹腔镜切口修补。

经过一系列复杂的手术治疗和后期精心护理,目前,唐女士伤口愈合良好,胆绞痛、发烧、黄疸等症状得到缓解,食欲和精神状态也恢复良好,患者及家属对医院和医师称赞有加,满意度也较高。

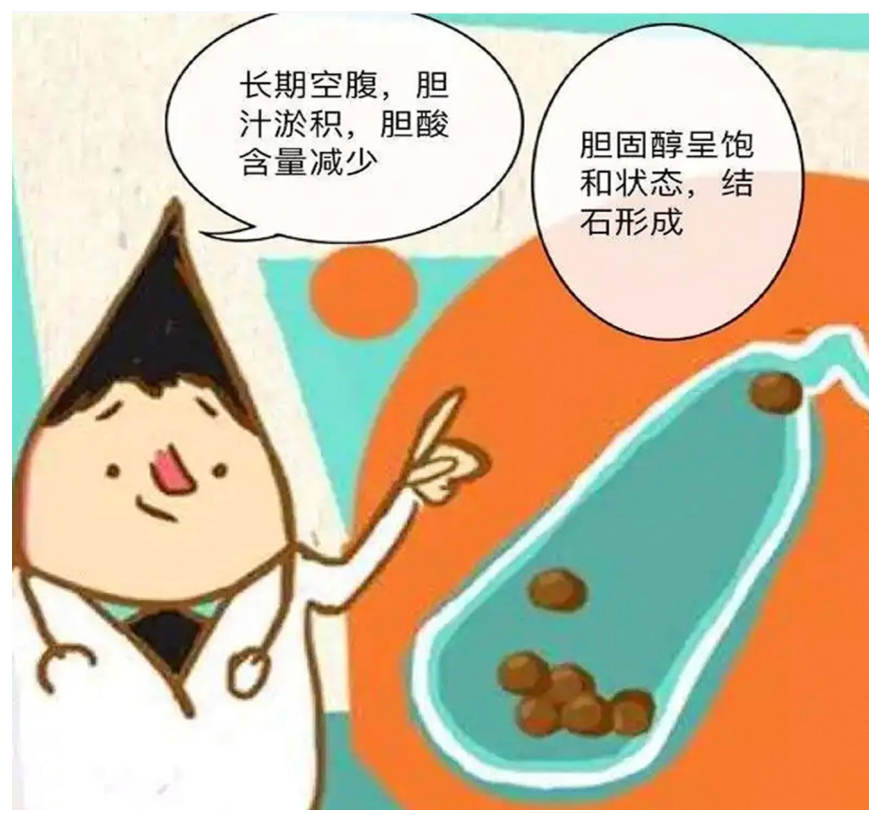
“通常大家说的胆结石都指胆囊结石,而广义上的胆石症通常分为肝内胆管结石、肝外胆管结石、胆囊结石三大类型。像唐女士这种属于复杂的肝内胆管结石,属于胆石病里的疑难杂症。”王伟说。

胆管结石的病因有哪些?王伟介绍,胆管结石常见的病因主要有以下几种:

胆汁淤积:长期饮食不规律,比如饥一顿饱一顿的人,还有早上不喜欢吃早餐的人群。另外,某些由于疾病无法进食,长期依靠静脉内营养的病人也容易出现胆汁淤积,进而形成胆管结石。

胆道感染:胆道感染时可以引起胆汁成分的改变,加上炎性分泌物、管壁脱落物等,更容易形成结石。

药物因素:有些药物长期使用可以诱发胆结石,如安妥明、烟酸、消胆胺、雌激素类避孕药等。



饮食因素:长期摄入高胆固醇、高糖饮食的人与长期不进食早餐的人容易患胆固醇结石,长期进食低蛋白、饮食营养不良者容易患胆色素结石。

此外,长期精神紧张、抑郁等也是重要致病因素。

胆结石有哪些症状?

王伟介绍,部分胆结石病人可无症状,仅在平时体检或尸检时才被发现,称为静止性胆管结石,但仍有部分病人的胆结石表现为典型的胆绞痛症状,胆囊炎的发作也可表现为急性或慢性胆囊炎或慢性胆囊炎急性发作,主要临床表现如:

胆绞痛:病人常在饱餐、进食油腻食物后或睡眠中体位改变时,右上腹或上腹部出现阵发性疼痛,或者持续疼痛阵发性加剧,可向右肩背部和背部放射,可伴恶心、呕吐。

上腹隐痛:多数病人仅在进食过量、吃高脂食物、工作紧张或休息不好时感到上腹部或右上腹隐痛,或者有饱胀不适、嗝气、呃逆等,易被误诊为“胃病”。

胆囊积液:结石长期嵌顿或阻塞胆管但未合并感染时,胆囊黏膜吸收胆汁中的胆色素,分泌黏液性物质,形成胆囊积液。积液呈透明无色,又称为白胆汁。

“结石及长期的炎症刺激可诱发胆囊癌。”王伟提醒,虽然胆囊癌的发病率

并不高,但患有多年胆囊炎则会大大提高胆囊癌的发病危险。

胆结石如何防治?

“饮食调控、定期体检是防治胆结石、胆囊癌最理想的方法。”王伟建议,预防胆结石应注意饮食调节,膳食要多样,多食富含维生素A、维生素C的蔬菜和水果,鱼类及海产品类食物也有助于清胆利湿,溶解结石。要注意生活规律,劳逸结合,多参加体育锻炼,按时吃早餐,避免肥胖。

胆结石如何治疗?王伟表示,目前手术治疗仍然是胆结石的主要治疗手段,并且近年来各种手术方式得到了长足发展,主要有传统的开腹手术,腹腔镜手术以及保胆取石手术。

对于有下列之一的胆结石患者应考虑手术处理:

有症状和并发症的胆管结石首选腹腔镜胆囊切除术;

结石数量多及结石直径 $\geq 2\sim 3\text{cm}$;胆囊壁钙化或瓷化性胆囊;伴有胆囊息肉 $> 1\text{cm}$;胆囊壁增厚($> 3\text{mm}$)即伴有慢性胆囊炎;对于年龄大于60岁,合并有其他基础疾病(如高血压、冠心病、糖尿病等),即使无症状,也主张预防性行腹腔镜胆囊切除术。

胆结石患者的日常保健:

胆结石患者要养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食,多吃低脂高碳水化合物,流质的饮食,如:浓米汤、藕粉、果汁等,少吃含胆固醇多的食品 and 油炸食品。饮食宜少吃多餐,并注意饮食卫生。

胆绞痛急性发作时注意卧床休息,睡姿应向右侧卧位,以免结石嵌顿在胆囊颈部,及时去医院就诊,不要强忍,在医生的指导下进行处理。

胆绞痛症状缓解后期注意合理饮食,定期到院进行腹部超声等检查,动态跟踪,了解病情的发展情况,并根据医嘱坚持服药或选择手术干预。

胆绞痛急性发作时,最好采取坐位,尽量不要躺着或平躺着,以免影响药物疗效。

速效救心丸的主要成分是川芎、冰片等,有行气活血、祛瘀止痛的功效,可增加冠状动脉的血流量,缓解心绞痛。出现胸闷、心前区不适等症状时,家里没有硝酸甘油片的话,也可迅速含服速效救心丸。一般先含服4粒,也可嚼碎再含到舌下,用药10分钟症状不缓解的话可酌情再含服4~6粒。速效救心丸的服用方式同硝酸甘油片,即采用坐位,避免站位和平卧位。

阿司匹林的主要作用是抗血小板凝集,用于心血管疾病的二级预防治疗和二级预防治疗,一般每天服用100毫克即可。当心绞痛发作时,如果您身边没有硝酸甘油也没有速效救心丸,则可以嚼碎服用300毫克(3片)阿司匹林,加快吸收速度,及时发挥药效。

上述3种药只是起到急救的作用,不能从根本上治疗疾病。因此,当心绞痛发作时,在采取简单自救措施的同时,须迅速拨打120,请求专业医护人员的指导和救治。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。

合并有胆囊息肉样改变、胆囊腺瘤、腺肌增生者。



乳腺结节是气出来的吗?

本报讯 记者李嘉报道:乳腺结节成因复杂,和生气等情绪波动有一定影响,但不能将成因与生气完全挂钩。

乳腺是一个对激素水平敏感的器官,情绪波动会影响激素分泌,从而对乳腺产生刺激,可能造成乳腺增生、乳腺结节等问题。

可以说,乳腺是情绪的靶向器官。除情绪因素外,家族遗传也很重要,如一级亲属有乳腺癌史,发现乳腺结节应及时重视,还有肥胖以及抽烟饮酒、熬夜等不良习惯,都可能成为乳腺结节的诱因。

大多数情况下乳腺结节不会消失,已明确为良性的结节不会癌变。建议每半年至一年做一次乳腺B超检查;非绝经女性,在月经结束后3至7天进行检查最合适,绝经女性可随意选择检查时间。

“能量石”“保健石”可放心佩戴?

本报讯 记者李嘉报道:近年来,所谓的“保健锶石”“保健腰带和手串”“放射性超标节油卡”“放射性超标能量石”等物品受到部分消费者的追捧。实际上,“能量石具有保健效果”的说法从物理学角度看并没有科学依据。

物理学专家表示,自然界里存在一些物质会自发产生辐射,这类辐射实际上是一种电磁波,能量很高,可能对我们生物体造成一定的破坏,使生物体内的DNA发生微观结构的改变,人在一般情况下尽量不要可能避免接触。

因此,所谓的“能量石”“保健石”不但难以起到保健的效果,反而可能对身体造成伤害。对来源不明、信息不全的所谓的“能量物质”,消费者还需要擦亮眼睛,谨慎提防。

A型血少吃肉,O型血限水果?

本报讯 记者李嘉报道:最近,网传按照血型进食有利于身体健康,如:A型血少吃肉、O型血限水果,那么,这种说法靠谱吗?

《生命时报》近期辟谣,按照血型进食不科学,未必能够帮助提高该血型人群的健康质量。人是非常复杂的个体,“血型饮食法”没有考虑到个人病史、药物使用情况、食物耐受等因素,将人体特性和对食物的吸收分解能力简单归结到血型上,缺乏科学性。理想的饮食方式,应建立在全面考虑个体状况的基础上,同时参考《中国居民膳食指南(2022)》,做到食物多样、合理搭配。

家中常备3种“救命药”

本报讯 记者李嘉报道:有3种药冠心病患者都非常熟悉,它们分别是硝酸甘油、速效救心丸和阿司匹林。

硝酸甘油是治疗冠心病心绞痛发作的首选药物。病痛发作时可立即舌下含服1片硝酸甘油,一般含服1~3分钟症状会有所缓解,如果家里备有氧气袋的话应同时吸氧。含服5分钟后若不见效或疗效不明显,可再含服1片,最多可连续含服3次(3片),每次间隔5分钟。含服硝酸甘油时,最好采取坐位,尽量不要躺着或平躺着,以免影响药物疗效。

速效救心丸的主要成分是川芎、冰片等,有行气活血、祛瘀止痛的功效,可增加冠状动脉的血流量,缓解心绞痛。出现胸闷、心前区不适等症状时,家里没有硝酸甘油片的话,也可迅速含服速效救心丸。一般先含服4粒,也可嚼碎再含到舌下,用药10分钟症状不缓解的话可酌情再含服4~6粒。速效救心丸的服用方式同硝酸甘油片,即采用坐位,避免站位和平卧位。

阿司匹林的主要作用是抗血小板凝集,用于心血管疾病的二级预防治疗和二级预防治疗,一般每天服用100毫克即可。当心绞痛发作时,如果您身边没有硝酸甘油也没有速效救心丸,则可以嚼碎服用300毫克(3片)阿司匹林,加快吸收速度,及时发挥药效。

上述3种药只是起到急救的作用,不能从根本上治疗疾病。因此,当心绞痛发作时,在采取简单自救措施的同时,须迅速拨打120,请求专业医护人员的指导和救治。

通城相关部门开展

老年人健身气功展演活动

本报讯 记者李嘉、通讯员方思奇报道:日前,通城县老年人体育协会、县太极拳协会、县健身气功协会在县银山文化艺术中心开展“欢度重阳 共享健康”健身气功展演活动,全县500余名老年体育爱好者参加。

活动现场,来自全县各乡镇的16支健身表演队伍同台竞技,易筋经、五禽戏、大舞、六字诀、太极拳生枝、八段锦等节目陆续登场。表演者们身着统一服装,在舒缓的背景音乐中闲庭信步、随心起手,一招一式,行云流水,展示出各个节目的动感之美、刚柔之美,于动静之中诠释了健身气功的魅力。精彩的表演吸引了不少观众驻足观看,现场喝彩声和掌声此起彼伏。

健身气功作为中国传统体育运动,各

类项目都吸取了古典哲学和传统的中医理论智慧,长期练习不但能够舒展筋络、强身健体,还能调节人的心态、提升人的意志品格。

据悉,通城县老年人体育协会将以本次健身气功活动为契机,以增强人民体质为目标,全面贯彻实施《全民健身计划》,着力推动“健康通城”建设,促进群众体育、竞技体育全面协调发展,为加快创新驱动,实现绿色崛起,建设美好通城贡献力量。



市中心医院肿瘤二病区

开展“安心茶话屋工作坊”活动

本报讯 记者李嘉、通讯员鲁丽娟、肖秋菊报道:倘若生命只剩下3~6个月的时光,您希望怎么过?您最想做什么呢?

近日,一场“安心茶话屋工作坊”活动在咸宁市中心医院肿瘤二病区放疗机房开启了关于生命末期安宁疗护的话题。

安宁疗护师肖秋菊详细介绍了“安心卡”的起源及使用方法,随后引导大家进行5分钟的冥想静心练习,预计此时生命还剩3~6个月,通过冥想放松,将参与者带到生命末期的心境。

“可以抱抱我。”“我希望有机会说‘谢谢你,我爱你,对不起’。”“我希望捐献遗体 and 器官。”总护士长黄红霞根据活动规则,率先分享了自己手中的三张“安心卡”。

“如果我已无救,我不希望靠机器维

生。”“我希望家人能接受我即将离开的事实。”“我希望家人多陪陪我……”护士长陈婷、顾会琴也依次分享了手中的“安心卡”。

总护士长黄红霞说,此次活动的开展让大家深刻认识到死亡教育对于临终患者的重大意义,死亡教育可以帮助人们正确地树立科学、健康的死亡观,只有身临其境,才能真切感受到临终患者的心理及需求,帮助患者实施针对性的治疗及人文关怀。

参加这次茶话会的安宁疗护人员表示,回去后要好好思考如何对终末期患者进行针对性的症状管理、舒适照护、心理支持和人文关怀,帮助患者走好生命“最后一公里”尽可能地安详和有尊严地谢幕。

创业履职显担当

——记市人大代表、香城文创空间总经理程科

本报记者 汪俊东 周莹 通讯员 严坤

放40周年武汉市民营经济40人”“湖北青年五四奖章”等荣誉称号。

他就是湖北香城文创空间科技服务有限公司总经理程科。

用智慧打造标杆 倾力优化营商环境

2018年11月,他创建了香城文创空间,吸纳涉及文化创意、电子商务、网络新媒体、农业科技、软件信息科技等多个领域的人孵企业124家,园区年总营业收入超2亿元,带动700余人就业。

2018年10月,香城文创空间经市科技局认定为市级众创空间;2018年11月,该平台经咸安区人社局认定为区级人才创新创业超市和区级创业孵化基地;2019年11月,该平台经省科技厅认定为省级众创空间;2020年11月,该平台经市科技局认定为市级孵化器;2020年12月,该平台经省人社厅认定为2020年度湖北省大学生创业孵化示范基地。

为更好贯彻落实省委“一主引领,两翼驱

动,全域协同”发展布局,他勇担咸安(武汉)离岸科创中心运营负责人,通过整合科创服务资源,聚焦光谷优势产业发展体系,构建“源头创新、技术开发、成果转化、新兴产业”的全链条创新体系,聚集高端人才、加快科技创新、服务企业,打造咸安高质量发展的新增长极。目前,咸安(武汉)离岸科创中心已吸引入驻智能制造、生物医药、电子信息等科技型企业10余家。

程科说:“我来自企业,熟悉企业,明白良好的营商环境对企业的重要性,我将积极为企业诉求发声,为咸安营商环境代言”。

用爱心诠释责任 带领农民增收致富

作为市、区人大代表,他不负使命,尽心尽力履行代表职责。他认真学习宣传党的路线、方针、政策,积极参加美丽乡村建设、推进乡村振兴促发展等调研视察活动,不断凝心聚力,共汇发展合力。

作为一名科技特派员工作者,他时刻把增进民生福祉的责任记在心里,扛在肩上,以科技赋能,带动辖区的乡亲们增收致富。他依托科技特派员工作站,聚集10余名各领域专家,打造“门板精选”助农帮帮团,为农户拍摄推介短视频、举办多场农货助销直播活动,累计助农销售达80余万元。

同时,他积极下沉乡间地头,分发科普读物,收集农户急难愁盼问题,利用科技特派员联络群第一时间帮助农户进行资源对接解决。为符合申报条件的对象进行“一对一”项目申报。目前,已为30余家成功申报各类奖项扶持。

帮扶对象中,已涌现出像将军山茶叶种植合作社、欣辰生态农业等新型农业大户,以专业的全产业链社会化服务,有效促进增产增收,推动产业创新发展,为建设和美丽乡村作出贡献。

用行动书写担当 推动社会公益事业发展

他始终秉承扎根基层、服务群众、回馈社

会的思想,将符合岗位基本要求的就业弱势群体“以岗定人”,创办区级首家残疾人就业创业服务孵化平台。

自从创业以来,他始终将“做一个有社会责任的企业家”的责任与义务牢记于心,充分发挥自身专业优势,深入开展各项工作与志愿服务。在“助学捐赠”活动中,他结对帮扶多名大学生,帮助他们完成学业。

2020年疫情防控阻击战打响后,他组建了一支100余人的青年志愿者队伍投入战“疫”,连续在一线防疫50多天,募集74.62万元的防疫款物,为120多个村、社区等一线防疫单位送去20吨消毒酒精、1万余只口罩、2万余双手套、780箱饼干、600套保暖衣、36支测温仪等防疫物资。

程科,一位来自企业界的人大代表,他以现代企业家的宽广胸怀、以人大代表的初心使命,在做好企业的同时,用爱回报社会,用心履职为民,以实际行动践行着责任与担当,赢得了社会的广泛赞誉,展示了新时代人大代表的靓丽风采。

人大代表风采



从零点起步,到创业集聚地;
从籍籍无名,到国家级众创空间;
从服务入手,到新兴专业化服务平台打造……

他在咸宁创建首家文创+科创的创业孵化平台——香城文创空间。去年,香城文创空间被科技部认定为国家级众创空间。

他是一名企业界的人大代表,一名科技工作者。他获得过雷锋志愿服务“四个100”先进典型暨百名疫情防控最美志愿者、“湖北好网民榜样”“湖北青年创业先锋”“南鄂楷模·最美志愿者”“百年华诞·最美统战人”“湖北向上向善好青年”“江夏优秀青年”“改革开