

中年男子遭遇“吃饭难” 微创手术打通进食“隧道”

来自江西的江先生近三年被进食难题困扰:初期症状为进食稍快就会感到咽喉哽咽,继而发展为进食反流、呕吐,甚至伴随胸口剧痛。体重从75公斤骤降至60公斤的他,辗转求医后于上海市同济医院被确诊为罕见的贲门失弛缓症。

什么是贲门失弛缓症

同济医院消化内科许树长主任医师解释,正常情况下,贲门括约肌会在食物抵达时变得松弛,而该患者因神经肌肉功能异常,导致该括约肌持续痉挛,形成“守门神”般的梗阻。食物滞留食管内引发管腔扩张,进一步丧

失蠕动推送功能。这种疾病虽发病率较低,却严重影响生活质量,部分患者一餐需耗时三小时缓慢进食,更有甚者只能依赖流食维持营养,普遍伴随显著消瘦。

POEM手术打通“通道”

为了让江先生能够正常吃饭,同

济医院的医学专家们一起研究了治疗方案。目前治疗贲门失弛缓症主要有三种方式,第一种是利用药物使患者贲门的括约肌松弛下来,但是这种疗法的效果不佳;第二种是在胃镜下进行贲门扩张,但是这种治疗方式只能解决短期问题;第三种是在内镜下给贲门括约肌注射肉毒素,但是这个方法同样治标不治本。因此专家最终决定采用内镜下肌肉切开手术,帮助江先生彻底摆脱烦恼。

内镜下肌肉切开手术也被称为POEM手术,这种手术的操作方法是先在食管壁接近胃部的黏膜处切一小口,然后内镜钻到黏膜下,通过这条“隧

道”,内镜找到贲门处过厚的肌肉,将这部分肌肉切开,使得贲门括约肌彻底放松,这样就可以从根本上解决贲门失弛缓的问题。经过1个小时左右的手术,江先生贲门处的肌肉顺利被切开。由于POEM手术是通过内镜进行的,对患者的创伤非常小,只要经过24小时,患者就可以饮水,一周左右就可以恢复正常人一样的饮食。

许树长强调,肚子疼、腹泻、呕吐,这些消化道的症状看似都十分稀松平常,但其背后都有可能存在更深层次

上海市同济医院供稿

胰腺癌被誉为“癌中之王”,其发病率在我国逐年上升。由于肝脏血流丰富,胰腺癌容易转移到肝脏,使得病情更为复杂,治疗难度加大。胰腺癌肝转移的症状主要有四大异常信号:

胰腺癌肝转移四大症状有「预警」

黄疸 当肿瘤转移到肝部,多数患者会出现黄疸症状,尤其胰头癌患者更为常见。其程度随肿瘤增大而加重,患者皮肤会瘙痒,尿色如浓茶,粪便呈陶土色。

腹痛 胰腺癌肝转移后,患者常感到腹部不适,疼痛主要位于上腹部、脐周或右上腹,可能呈阵发性或持续性,有时放射至腰背部,尤其在卧位状态下及夜间明显。

消瘦 90%的胰腺癌肝转移患者会出现体重迅速减轻的症状,严重者会骨瘦如柴。这主要是由于癌细胞要消耗人体养分以及患者消化、吸收障碍所致,同时,可能伴有持续性发热、焦虑、严重失眠。

腹泻 晚期胰腺癌肝转移患者可能出现脂肪痢,伴有腹胀、食欲减退等胃肠道症状,这是因为脂肪未被消化导致的。

复旦大学附属肿瘤医院 供稿

择菜丢弃的蔬菜根茎,暗藏“营养密码”

蔬菜是平衡膳食的重要组成部分,也是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。但是,人们在日常生活中,常常将一些蔬菜的根茎择掉,在不知不觉中损失了很多营养。

芹菜根富含钾、钙、硒等多种矿物质和维生素C、胡萝卜素等多种维生素。如每100克芹根作为根菜食用,钾含量高达441毫克、钙79毫

克。把芹菜根清洗干净,可凉拌、炒食、煮食或作汤菜的辛香调料,还可榨汁供药用,对维持机体健康、调节生理机能有一定作用。

菠菜根含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪。尤其是菠菜根中的不溶性膳食纤维可改善胰岛素的敏感性,进而调节血糖水平。

茄子蒂是味甘性寒的食材,含有较多的生物碱、B族维生素、胡萝

素、脂肪、膳食纤维等。把茄子蒂晒干后,切碎后泡水喝,具有清热降火之功效。大火煮烂的茄子蒂,因含有丰富的膳食纤维,食用后可促进胃肠道蠕动,改善便秘。

小白菜根部味甘性寒,具有清热利水、解表散寒之功效。古人就有用白菜根煮水喝来预防伤寒感冒的做法。虽然吃起来“糙”一点儿,但小白菜根含有丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕



图源:千库网

动,改善便秘。与此同时,它还含有丰富的维生素和矿物质,如维生素C、钙、钾、硒等微量有益营养素。

据人民网健康公众号

头痛4年查无果,竟是鼻腔真菌团作祟

“医生,我头要炸开了……让我躺一会儿吧。”陆女士坐着轮椅被推进上海交通大学医学院附属瑞金医院嘉定院区耳鼻喉科,刚说两句话她就虚弱地趴在桌上。陆女士已被头痛折磨4年,更棘手的是,入院检查结果接连“亮红灯”:鼻窦CT提示双侧鼻窦真菌感染可能,胸部CT显示双肺弥漫性支气管扩张,心脏超声还发现肥厚性心脏病伴左室流出道梗阻。

因陆女士病情危重,无法耐受全麻手术,而且头痛引发的呕吐导致她无法进食和服药,引发电解质紊乱并加重糖尿病病情,医疗团队最后决定打破常规,不用全麻,在局麻下手术,先解决头痛这个“死结”,为全身治疗争取窗口期。

手术当天,主刀医生通过鼻内镜精准开放蝶窦与上颌窦,为其清除出大量黄色泥沙样真菌团块及脓性分泌物。陆女士的头痛症状在当晚明显缓解,两周后康复出院。经过休养,陆女士复诊时头痛症状已完全消失,随即顺利接受全麻根治手术,术后两天即顺利出院。

专家提醒,约30%的头痛可能源于鼻腔问题,鼻腔内丰富的三叉神经末梢受鼻窦炎症、解剖异常等刺激,可引发鼻源性头痛。陆女士的真菌性鼻窦炎由真菌感染引起,好发于免疫力低下或鼻腔环境异常者,早期症状与鼻炎相似。患者一旦发生常年不愈的头痛,不妨检查鼻腔内真菌情况。上海交大医学院附属瑞金医院 供稿

消食止泻杨梅酒

杨梅具有生津解渴、消食和胃、收敛止泻等功效。新鲜杨梅泡入白酒,既能延长保存时间,又能发挥其药用价值。《本草纲目》记载,杨梅能“止渴、和五脏、涤肠胃”。现代研究发现,杨梅中的鞣酸具有收敛肠道、调节菌群的作用,还能抑制大肠杆菌等致病菌的生长。白酒性热,能温通散寒,驱除引发腹泻的寒气,与杨梅结合后,既能提取杨梅的有效成分,又能增强散寒止泻的效果。

因此,民间常用杨梅酒来缓解轻度腹泻,尤其是因受寒或饮食不洁引起的肠胃不适。如果家里有吃不完的杨梅,不妨找一个干净的密封玻璃罐,把杨梅放入,然后倒入白酒,没过杨梅,盖紧盖子后放入冰箱冷藏保存。



图源:千库网

不过,杨梅酒只能作为应急辅助手段,若腹泻持续不愈,仍需及时就医,以免延误治疗时机。杨梅虽小,却蕴含着古人的养生智慧,适量食用既能满足口腹之欲,又能发挥一定的保健作用,如果把握好吃的“度”,就能真正享受它的美味与益处。

上海市中医医院肿瘤科 朱为康(主任医师)

基层医生显身手 针刀祛痛暖人心

在金山区山阳镇社区卫生服务中心的诊室里,一面面锦旗承载着患者对吴佳莲医生针刀治疗效果的高度认可与感谢。许多深受颈肩腰腿痛困扰的患者,在吴佳莲的针刀治疗下重获健康。一位长期被腰痛折磨的患者,曾因疼痛无法长时间正常站立和行走,尝试多种治疗方法效果不佳。他来社区医院找到吴医生后,经过1个疗程的针刀治疗,腰痛明显减轻,逐渐恢复了

正常的活动能力。还有一位患有颈椎病的青年男士,由于颈椎病引起肩颈疼痛和反复发作的头痛,通过针刀治疗后,肩颈部的疼痛及僵硬感减轻了,头疼的频率也明显减少了。

从医多年来,吴佳莲始终秉持着医者的仁心,凭借精湛娴熟的医术和耐心细致的服务,为无数患者驱散病痛阴霾,收获了大家的一致赞誉。

金轩

中国方案推进国际抗衰老研究

近日,国际权威期刊《Advanced Science》刊登了北京大学营养与食品卫生学系教授李勇科团队完成的“外源核苷酸抗衰老大样本”试验成果。项目研究使用从食用“酵母酶解真核细胞”

得到的核苷酸,证实了外源核苷酸干预可显著降低受试人群DNA甲基化年龄达3.08岁,为核苷酸抗衰老提供了坚实的科学依据,也为全球抗衰老学术界贡献了全新的“中国方案”。

宗何

市北医院推出20项“清凉”举措

连日来申城持续高温,上海市静安区市北医院积极行动,组织“高温为民服务医疗小分队”开展送清凉活动,并推出20条高温便民惠民措施。

7月5日,医院党总支书记张鹤带队,多支小分队分赴各处。在彭浦新村快递站点,为



市北医院党总支张鹤书记把防暑降温爱心礼包送到“快递骑手”手上。

130余名快递、外卖小哥送上含防暑物品的“清凉礼包”,并现场科普防暑知识。急诊综合党支部书记张翔宇等走进社区,探望91岁独居老人崔阿婆,为其提供健康检查与指导。

据悉,医院还从多维度推出便民措施。环境上,门诊大厅提供清凉饮用水和防暑药品;流程上,优化预约方式,推广诊间结算、移动支付,缩短报告出具时间并推广“云胶片”;服务上,志愿者帮助老人使用自助设备,为特殊群体开通绿色通道,在候诊区播放健康知识。医院还延长夜间门诊至21时,开设周末门诊,急诊24小时开放,同时优化互联网医疗服务,依托相关平台延伸服务至全流程,减少患者外出不便。这些举措为群众在高温天就医提供了便利与保障。

通讯员 喻文龙 魏毅