

# 360° 解读胆囊息肉

随着人们健康意识的增强,常规的腹部超声体检已被越来越多的人所接受,因此胆囊息肉样变的检出率也就越来越高。事实上,B超发现的“胆囊息肉”只是一个影像学诊断,只是说明胆囊上有一个一般人没有的隆起,但这并不是病理学诊断,因此从这个意义上来说,胆囊息肉称为“胆囊隆起性病变”,可能更合理。

大多数息肉并不是真正的息肉,如果是息肉大多数也是良性的。胆囊息肉一般没有明显症状,多数是体检时发现的,少数人有胆囊炎的症状,表现为上腹部隐痛不适、胀满、消化功能减弱等。只有少数胆囊息肉随着体积的不断增大,可能会发生癌变,需要引起重视。

临床上,我们发现的胆囊息肉有可能是以下两种情况:

一是非肿瘤性息肉,即不是真正意义上的息肉,不会恶变、可以逆转,下次复查可能就看不见了。最常见的是胆固醇结晶附着在胆囊壁,看上去像是有2~3毫米的“息肉”。经常不吃早餐的人,或者有吸烟、酗酒习惯的人,胆囊经常在应该收缩的时候没有收缩,没有排出去的胆汁浓度越来越高,产生渣滓沉积在胆囊壁,残渣钙化还可形成胆结石;另外,高脂饮食、维生素C或纤维素缺乏、蔗糖及精致淀粉摄入过多等因素也容易导致沉积。其次常见的是炎症性息肉,炎症反应使得纤维



素沉积在胆囊壁上形成隆起。

这些“息肉”的患者绝大多数没有症状,无需治疗,每年体检时复查B超;患者只要改变生活习惯,适当辅以药物治疗,结晶排出胆囊后,“息肉”就消失了。

二是肿瘤性息肉,包括腺瘤和腺癌。体检发现这种息肉要重视,根据其转归情况进行相应的处理。如果“息肉”超过1厘米,其实可能是胆囊肿瘤,例如胆囊癌,50岁以上者(尤其是女性)发生概率比较高,“息肉”可无节制地增大,要及时手术切除。

根据患者病情不同,医生采用的手术方式亦不同。

## ■ 保胆胆囊息肉摘除术

如果胆囊息肉1厘米以下、年龄小于50岁、无胆囊结石时,建议选择保留胆囊功能的胆囊息肉切除术,可通过腹腔镜完成保胆息肉切除,现在还可以通过胃镜保胆息肉

切除。如果担心息肉会复发,也可直接选择腹腔镜下胆囊切除术。

## ■ 腹腔镜下胆囊切除术

如果胆囊息肉10~20毫米、单个息肉、位于胆囊颈部、胆囊壁增厚、年龄大于50岁、同时伴有胆囊结石时,建议选择腹腔镜下胆囊切除术,不做保胆手术。

## ■ 剖腹扩大胆囊切除术

如果胆囊息肉大于20毫米、术前高度怀疑癌变、有淋巴结转移可能、已做腹腔镜胆囊切除息肉术后病理检查发现是恶性息肉时,可按胆囊肿瘤手术方式切除胆囊及清扫周围可能的病灶。

总之,胆囊息肉不是一种可怕的疾病,一旦明确诊断,积极配合医生采取“对症下药”的治疗措施,便能远离它。

李栎(主任医师) 汤旻(副主任医师) 曾和平(副主任医师)(上海市杨浦区中心医院普外科)图 TP

## 育儿宝典

冬季儿童感冒发病率高,家长防不胜防,既担心孩子出现并发症,又担心到医院造成交叉感染,如果感冒早期,症状不严重,可以先在家里尝试自行治疗。

### 1. 食疗

风寒感冒可以用苏叶、葱白、生姜煮水,也有一些妈妈会用大蒜煮水;风热感冒可用菊花、金银花、薄荷、芦根、蒲公英等煮水。有咳嗽的可以用冰糖贝母炖梨。假如孩子服药有困难,可以用煎药的水泡脚。

### 2. 推拿

除了食疗外,小儿推拿也有不错的效果。

开天门:用两拇指指腹交替从两眉中点向上推至前发际,30至50次,具有调阴阳,祛风解表、开窍醒神的作用。

推坎宫:坎宫位于自眉头起沿眉向眉梢成一直线。用两拇指桡侧自眉心向眉梢做分推,称推坎宫,30至50次,具有疏风解表,醒脑明目,止头痛的作用。

揉太阳:太阳穴位于眉梢与外眦连线点向后一寸。两拇指或中指指腹置于太阳穴揉30至50次,具有疏风热,止头痛的作用。

揉耳后高骨:两拇指或中指指腹置于耳后入发际高骨下凹陷中,30至50次,具有疏风清热,止头痛的作用。

# 孩子感冒早期 推荐中医治疗

清天河水:前臂正中,腕横纹中点至肘横纹中点连线成一直线,由腕横纹至肘横纹单向推300次,可以起到清热解表的作用。

### 3. 中成药

风寒感冒可以用荆防颗粒、午时茶等;风热感冒可以用小儿豉翘清热颗粒、莲花清瘟颗粒、疏风解毒胶囊等;咽痛明显可用蒲地蓝消炎口服液等。

此外,孩子出现发热,一定要多喝水,可以物理降温,额头贴退热贴,温水浴,足浴等。若体温超过38.5℃,则需要口服退热药,一般选择美林或泰诺林糖浆,或者用退热栓。但是有过高热惊厥史的孩子,不要等到38.5℃,退热要积极。吃了退热药还要多喝水,以便于发汗。切忌盖被捂汗,容易导致高热惊厥。

这些都做到了,仍然高热不退,并且精神不好,呼吸急促、咳嗽加重等,建议立即到医院就诊。图 TP

姜永红(上海中医药大学附属龙华医院儿科主任医师)



# 房颤治疗 市胸科医院率先“登顶珠峰”

## ——2019上海心房颤动国际高峰论坛纪要

### 【专家介绍】



刘旭

上海市胸科医院内科主任医师,上海交通大学房颤诊治中心主任,教授,博士生导师。上海市医学会心血管分会青年委员,上海市生物医学学会起搏与电生理学分会主委。自1998年在国内率先开展房颤经导管射频消融基础和临床研究,至今累计完成各种心律失常介入手术近30000例,房颤导管消融手术近20000例,其中转子(Rotor)消融治疗持续性房颤800余例;连续8年房颤导管消融数量居国内第一,亚太地区首位,世界前列。

如果心脏失去正常的律动,生命也必将受到威胁,心房颤动(简称房颤)便是这样最常见的心率失常之一,发病时心房率能达到惊人的350~600次/分(正常情况下为60~100次/分)。房颤会引起脑梗死及其他血栓事件,使总死亡率和心血管死亡率增加2倍!由此可见,对于房颤的治疗可谓箭在弦上,但是房颤一直以来都是国际性难题,对于持续性房颤的治疗更是被比喻为医学上的“珠峰”。但令人振奋的是,已有国内中心凭借长期孜孜不倦的勤奋探索,凭借对于房颤发病机制的深入挖掘,凭借对先进术式的不断追求,终于在2019上海心房颤动国际高峰论坛的舞台上,率先完成了对“珠峰”的“登顶”。

### 钻研机制——深挖房颤发病真正的“元凶”

房颤常见的危害有四个方面:影响患者生活,增加血栓发生的几率,导致心功能不全,增加死亡率。房颤的危害绝不是耸人听闻,要想真正治愈房颤,对于机制的干预是重中之重。国际上对于房颤发病机制的研究早已开始,近年来有学者发现,房颤维持过程中,心房中有一些位点的频率和位置往往在很长时间保持稳定。之后通过Davidenko和Narayan的研究,提出了目前的研究热点——转子学说。

转子学说提出后,世界上众多医学中心并未深入挖掘,但是上海市胸科医院房颤诊治中心刘旭主任发现了其中的价值并果断对其开展长期研究,这条自主创新的路一走就是20多年。在这段创新之路上,中心经过20余年的手术积累和研究探索,极大改善了房颤疾病的治疗,将房颤的诊治水平提升了一大截。这些研究突破和技术创新,也为登顶房颤这一“珠峰”打下了坚实的基础。

### 率先“登顶”——闪耀2019上海心房颤动国际高峰论坛

上海心房颤动国际高峰论坛是上海市胸科医院牵头主办的国内最大的房颤专题大会,今年已经是第13届。大会一贯秉承“更新观点,推广新技术”的理念,邀请了国内外的知名专家,共同探寻未来房颤事业新的发展方向。本次大会以“攀登”为主旋律,以房颤这一“珠峰”为目标,以广大房颤患者的健康为使命,在2019上海心房颤动国际高峰论坛现场,全球首次完成了对于“珠峰”的登顶!大会以学术汇报为主,汇集了国内外的顶尖专家,为参会学者带来了一场酣畅淋漓的饕餮盛宴。

### 治愈房颤——医患互信共登“珠峰”

目前房颤的治疗主要包括2个方面:药物治疗与非药物治疗。由于房颤的发病机制较为复杂且患者各自的身体状况存在差异,目前市面上可供选择的药物并不多,所以使得药物治疗这种方法针对性差又效果不佳,而且无法根治。近年来导管消融治疗发展迅速,目前已经成为治疗房颤的首选方案。

诚然,能过了解和预防房颤,从而远离房颤是最好的结果。为此,我们总结了如下4点供大家参考。

#### 1. 定期查心电图

定期的心电图检查是非常有必要的,因为通过心电图检查可以清楚地知道自己的脉搏和心率的变化,随时掌握自身身体情况,可防患于未然。

#### 2. 控制高危因素

房颤的高危因素主要有:1. 高血压患者

需要坚持用药,血压要达标。2. 房颤的出现和增长与心律不齐、冠心病以及心力衰竭等心脏疾病密切相关的,所以患者有心脏疾病的话,需要及时采取治疗措施,积极治疗原发病。3. 高血脂和糖尿病,其中糖尿病一直是房颤的诱因之一,最新研究表明降低血脂对预防房颤有帮助。

#### 3. 良好的生活方式

良好的生活方式包括规律的生活作息、平衡的饮食,不抽烟、少喝酒,少吃刺激性的东西,如浓茶、浓咖啡等。尤其要注意任何可能含有咖啡因的食品,尽量避免食用。

#### 4. 积极锻炼身体

体重指数超标的人发生房颤的几率比较高。肥胖者本身也容易出现高血压、高血脂,这些都是房颤的高危诱因,所以体重指数超标者降低体重是必须的。另外,锻炼可以很好地促进血液循环,加快新陈代谢,增强心脏的机能。但是,在锻炼身体的过程中,要注意量力而行和循序渐进,切不可急功近利,以免对身体造成不必要的负担。

#### 5. 保持愉悦的心情

紧张、烦躁、激动、焦虑等情绪往往会影响到血压的变化,导致心跳加速,心律异常,尤其过度紧张容易诱发心律失常。所以要有愉悦的心情,保持心情平和,遇到意外的事情不要过于激动。

最后,房颤是一种可以预防的疾病,所以大家在日常生活中只要多关注有关于房颤的知识,做好日常生活细节的预防,就可以让自己的身体变得更加健康。但是如果发现自己有类似房颤的症状,千万不能掉以轻心,应及时前往正规的医疗机构进行诊治。

如果您正遭受房颤的困扰,请您要有信心战胜房颤,房颤这一“珠峰”已成功登顶!让我们一同携手出击,战胜房颤,守护健康!