

女子胆囊惊现“结石矿洞” 频繁“肚子痛”千万不能拖

“第一次见！不可思议！”近日，浙江杭州桐庐县中医院的手术间里，医护人员的惊叹声此起彼伏。53岁的吕阿姨因胆囊问题接受手术时，医生发现她的胆囊内密密麻麻塞满了数百颗大小不一的结石，宛如一个微型“矿洞”。

两年腹痛 胆囊已成“结石仓库”

吕阿姨被反复发作的“肚子痛”折磨了两年多，每次疼痛来袭，她都想当然地认为是“胃病”，自行服用止痛药和胃药缓解，疼痛一过便不再理会。直到今年的年度体检报告提示“胆囊内多发结石”，这才让她和家人重视起来。

吕阿姨来到医院就诊，接诊的吴钢群主任医师建议她完善检查后接受

腹腔镜胆囊切除术。手术中，当医生近距离观察胆囊内部时，彻底被眼前的景象震撼：小小的胆囊空间里，竟挤满了数百颗结石，大小不一的结石相互堆叠，俨然一个天然的“结石仓库”。幸运的是，手术非常顺利，吕阿姨术后恢复良好。

保胆还是切胆？ 治疗方式藏着大智慧

面对胆囊多发结石，许多患者都

会纠结：是保胆取石，还是直接切除胆囊？对此，医生给出了明确答案：“体积小、数量多的结石，其实比大结石更危险！”

医生解释，像黄豆粒大小的结石一旦堵塞胆囊管，会引发急性胆囊炎；若不幸掉入胆总管，更可能诱发凶险的急性胆管炎、胰腺炎，甚至危及生命。因此，当出现胆绞痛、恶心、呕吐、上腹部不适、黄疸等症状时，千万不能拖延，需立即就医。

对于像吕阿姨这种“充满型结石”的患者，胆囊功能通常已严重受损，保留意义不大。而且临床数据显示，保胆取石术后复发率高达20%~40%。因此，在绝大多数情况下，医生更建议进行胆囊切除术，以绝后患。

远离胆结石 做好三件事

预防胆囊结石的关键在于养成健康的生活习惯，医生建议，日常要注意以下3点：

一是管住嘴。减少高油脂、高胆固醇、高糖分食物的摄入，如油炸食品、甜点、肥肉等；增加高纤维、低脂肪食物的摄入，如蔬菜、水果、全麦食品等。二是迈开腿，建议每周进行至少3~5次、每次20~30分钟的中等强度运动，如散步、慢跑、游泳等，以促进胆汁排泄。三是勤体检。对于有胆囊结石家族史、肥胖、糖尿病、高血脂等高危人群，建议定期进行体检，以便及早发现和治疗胆囊结石，将风险降到最低。据《钱江晚报》

生死救援两个多月，危重孕妇诞下双胞胎

日前，上海市公共卫生临床中心（以下简称“公卫中心”）妇产科手术室传来清亮的啼哭声，这场持续近两个月的跨学科生命救援，以母婴平安的圆满结局画上句号。

李女士的孕程从一开始就充满挑战。作为高龄初产妇，她曾有过两次宫外孕，不得已切除右侧输卵管，多年未能自然受孕，2024年12月通过辅助

生殖技术成功怀上双胞胎。然而，今年3月起，反复发热、呼吸困难、咳嗽、纳差等症状接踵而至，短短两个月内，她的病情迅速发展成“不能行走、无法平卧”的危重状态。今年6月，李女士又被诊断患有重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺结核，当日即行气管插管抢救，病情告危。

面对这一罕见复杂病例，公卫中

心立即启动应急响应机制，多科室共同制定个性化诊疗方案。不料，病情刚刚稳定，7月12日起，李女士出现频繁呕吐，导致口服药物吸收障碍，之后又出现妊娠期高血压、胎儿生长受限等迹象。“继续妊娠可能加剧母体负担，但终止妊娠的时机选择同样关键。”

公卫中心妇产科主任刘敏回忆

道，考虑到患者系通过辅助生殖技术艰难受孕，且此次妊娠几乎是其成为母亲的唯一机会，经多科室反复论证并邀请市级产科学科带头人徐先明教授指导，最终决定采取“密切观察、不主动干预”的策略，同时密切监测胎心，评估胎儿生长发育情况。

7月底，在各方协作和配合下，两个健康的宝宝出生。手术全程顺利，出血量仅300毫升，患者生命体征始终平稳，于术后第七天顺利出院。

通讯员 范怱怱

答读者问

黄浦区刘女士来信咨询：我目前怀孕已有4个月，妊娠反应很严重。听说补充维生素B6能够缓解恶心、呕吐的症状，这种说法有科学依据吗？

国家健康科普专家库专家、北京协和医院朱兰回答：维生素B6的确能够缓解孕妇妊娠期恶心、呕吐反应，但需要在医生指导下服用。一般推荐的使用量为口服10~25毫克，每日3~4次，每日用量不超过100毫克。但是，长期过量服用可能使胎儿患上维生素B6依赖症，有癫痫发作的风险。

“移动护理站”再升级 专科护士下社区

近日，浦东新区高桥社区卫生服务中心联合上海市第七人民医院举办“专科护士下沉社区”活动，让居民在“家门口”就能享受优质医疗资源。

80岁的倪奶奶因糖尿病足溃烂前来参加活动并咨询，专家建议用生理盐水清洗伤口、银离子敷料控感染，并强调控糖与高蛋白饮食的重要性；李阿姨阑尾术后引流口感染一周，专家现场示范清创操作，详解感染控制要点，缓解其焦

虑情绪。此外，专家团队还深入社区服务中心病房，为疑难伤口患者提供指导。此前，该中心将专业医疗资源化作“移动护理站”，让行动不便的患者在家中就能享受到优质医疗服务。此次活动，通过联合医联体成员，推动优质资源下沉，助力“移动护理站”服务升级，切实提升了群众就医的幸福感和便捷度。目前，“移动护理站”已累计服务超千人次。

浦东新区高桥社区卫生服务中心 供稿



中国微循环学会在沪举办健康科普活动

8月18日，中国微循环学会在上海举行主题为“金质颐年：早筛、早防、早行动”的老年微循环健康科普活动。《被忽视的微循环障碍：中国中老年人微循环现状白皮书》（以下简称“《白皮书》”）将于近日发布。

华中科技大学同济医学院附属协和医院孔维佳教授介绍：“微循环是人体最细小的血管网络，负责将氧气、营养输送至细胞，同时带

走代谢废物。当微循环发生障碍，就无法保证全身各器官组织正常活动。这种基础性的功能衰竭是众多慢性病发生、发展的重要起点。而高血压、高血糖、高血脂会直接损伤血管内皮，导致血管弹性下降、血液黏稠度增加，进而引发微循环障碍。”

东南大学附属中大医院孙子林教授表示，《白皮书》全面调研了中国中老年人微循环健康的实际状态与认知盲区，旨在推动中老年健康管理从“被动治病”转向“主动防病”，同时强化社会对微循环障碍的预防认知，引导银发群体形成定期关注与检测微循环健康的习惯。该活动共同发起方、森世海亚集团策略发展中心负责人表示，将以上海作为宣传的起点，陆续辐射全国老龄化重点城市，因地制宜定制区域化微循环健康科普内容，让知识普及更接地气。浦轩





千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512 网址：caizhizhai.tmall.com

女童后背现『梅花红斑』，罪魁祸首竟是宠物

5岁的小雯(化名)近期总喊后背痒，妈妈起初并未在意，直到帮孩子洗澡时发现其背后有梅花形状红色斑块。就医后，首诊医生诊断为湿疹，开了药膏涂抹，但几天过去，斑块不仅没消退，反而更红更痒。

妈妈赶紧带小雯到杭州市第一人民医院，接诊医生检查后产生疑问：该斑块边界清晰，不像普通湿疹(湿疹多有红斑、丘疹、水疱，边界不清且伴渗出)，而更像真菌感染的体癣。经真菌镜检，确诊小雯患的是特殊体癣——梅花癣。

梅花癣又被称为“猫癣”，在猫咪身上高发。其由犬小孢子菌等真菌感染引起，常出现在面、躯干、四肢，典型症状为圆形或椭圆形红斑，边缘隆起、中间有自愈倾向，形似梅花，且传染性强，可在人与动物间传播。

原来，小雯家中养猫，她常抱猫玩。医生建议，想要预防梅花癣，需每3~6个月带宠物体检，定时给宠物洗澡吹干；接触宠物后勤洗手，不要与宠物过分亲密；发现皮肤异常及时就医。

据“新闻坊”公众号

“鼠标手”被纳入职业病范畴

国家卫生健康委等4部门联合印发新版《职业病分类和目录》(以下简称“《目录》”),由原有的10大类132种职业病增加到12大类135种职业病，于2025年8月1日起施行。

《目录》新增2个职业病类别，分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍。其中，职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征，只限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人。

腕管综合征，俗称“鼠标手”，由于长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管的空间，就会引起腕管内压力增高，正中神经受到压迫，引起疼痛等一系列症状。

据人民网