

胆囊结石,体积小、数量多的更危险

“第一次见！不可思议！”近日，在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(化名)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”。

胆囊成了“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

止痛药和治胃病药缓解，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。

来到医院就诊后，接诊的吴钢群主任医生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发现，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。

小结石风险更大

面对胆囊多发结石，一些患者往往会纠结：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虽小，但活动性强，反而易掉入胆囊管造成堵塞，继而引发急性胆囊炎；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%。

三招可防胆结石

医生表示，想要预防胆结石日常要注意以下三点：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，以便尽早发现和治疗胆囊结石，将风险降到最低。

据“生命时报”公众号

泳池嬉水,需防 HPV 找上门

夏日未完，游泳馆、水上乐园仍是不少人的好去处。公共戏水场所虽能消暑，但潮湿的环境也暗藏交叉感染的风险。近日，一名10岁男孩上完游泳课后，脚底长出类似菜花的疙瘩，经确诊为跖疣。

跖疣由皮肤型 HPV 病毒感染造

成，病毒会通过足底微小破损处侵入皮肤，走路受压时会产生疼痛感。不少家长一听到 HPV 便心生恐慌，其实 HPV 是庞大的病毒家族，只有部分亚型关联生殖道病变，跖疣这类皮肤疣，依靠接触就能传播。患者切莫自行抠剪患处，发现异常应及时前往皮肤科就诊。

日常戏水，建议大家做好几件小事：优先选择公示卫生检测信息的正规场馆；腹泻、皮肤有破损渗出时不要下水；入池前简单淋浴，全程自备拖鞋、毛巾，不要赤脚踩湿地面；上岸后立刻冲洗全身，务必擦干脚趾缝等皮肤褶皱；耳道进水只需侧头让水自然



本图由豆包 AI 平台辅助生成

流出，不要用棉签深挖耳道。一旦皮肤出现不明增生物、瘙痒破溃，人们要及时就医。

据“光明网”

情绪郁结,埋乳腺癌隐患

河南鹤壁一则新闻令人唏嘘：一名“90后”女子因长期生闷气，确诊乳腺癌后不幸离世。据她丈夫回忆，妻子生前没有基础疾病，性格内向，习惯把心事憋在心里。

乳腺癌的发病，是遗传与生活习惯共同作用的结果，情绪虽不直接致癌，但长期郁结会给身体埋下隐患。月经初潮早、绝经晚、终身未生育、缺少母乳喂养、绝经后激素使用、肥胖、烟酒、长期熬夜、精神压抑焦虑，都会推高发病风险。

定期体检是发现乳腺癌最关键的手段。普通女性从35岁起，建议每年做一次乳腺彩超，这项检查无辐射、性价比高。到40岁以后，可以增加乳腺钼靶检查，和彩超配合筛查，效果更佳。

答读者问

闵行区黄先生来信询问：我腰痛已有半年，原以为是“腰椎间盘突出”，到医院检查后，却发现是“椎间盘源性腰痛”，这两者有什么区别？

上海市第十人民医院骨科陈佳副主任医师回答：“腰椎间盘突出”属于明显的椎间盘突出，向后压迫神经根，从而造成下肢放射性疼痛。疼痛一般是从小腰部向臀部及大腿后外侧、小腿外侧、足踝外侧放射。而“椎间盘源性腰痛”以下腰痛为主，久坐久站时疼痛明显，一般下肢伴随症状不明显。

年轻人代谢快,胃癌发展更迅速

17岁本该是朝气蓬勃的青春年华，浙江台州一名少年却因晚期胃癌不幸离世。小王(化名)近半年来反复出现腹痛、腹胀、身体消瘦等不适，因父母常年在外，他误以为是普通肠胃炎，并未重视。直至持续一个月腹痛、拉黑便，他才前往医院就诊，最终被确诊为恶性程度极高的胃体印戒细胞癌。此时，小王的病情已发展至晚期，癌细胞出现多处转移，错失手术机会。加之他伴有重度贫

血，无法接受化疗，从确诊到离世仅间隔一个半月。

不少人固有认知认为，癌症是老年病，年轻人身体素质好、免疫力强，不会患上肿瘤。但医生提醒，当下年轻人长期作息紊乱、饮食不规律、精神压力大、缺乏运动，再加上幽门螺杆菌感染、烟酒刺激等多重因素叠加，都会诱发胃部病变。此外，年轻人新陈代谢速度快，肿瘤发展进程更快，一旦忽视症状，确诊时往往已是晚期。

医生建议，人们日常应摒弃高盐、腌制、油炸等不健康饮食，多吃新鲜蔬果，保证膳食均衡；坚持规律作息、适度运动，提升自身免疫力。若出现反复腹胀腹痛、反酸、黑便、体重骤降、长期疲惫等异常症状，无论年龄大小，都要及时就医检查。同时，35岁以上人群需将胃镜和幽门螺杆菌检查纳入常规体检，高危人群应定期复查，做到早发现、早治疗。

据“杭州日报”公众号

BMI>26.2,大脑提前衰老

BMI(体重指数)是国际上公认的衡量成人肥胖程度的一个标准。其计算方式为体重除以身高的平方(国际单位kg/m²)。在我国，BMI≥24为超重，BMI≥28为肥胖。

较高的BMI与大脑灰质体积缩小、白质病变体积增加，以及脑部微结构完整性异常存在因果关系。对于小于45岁的人群，累积BMI>26.2，就大脑体积的变化而言，相当于大脑

衰老了12年。

想要保护大脑，日常可以多吃核桃、芝麻、杏仁、亚麻籽等含有丰富的亚油酸、亚麻酸的食物，能够营养大脑的神经，保持大脑的有效运作。

北京协和医院临床营养科 陈伟(主任医师)

早治静脉曲张 可防老烂腿

夜间偶发抽筋；小腿、脚踝处的蜘蛛网状毛细血管扩张，常被误认成普通红血丝。随着病情进展，腿部会逐渐出现蚯蚓状凸起，伴随水肿、皮肤发黑变硬、湿疹、瘙痒等问题。病情持续加重后，腿部皮肤会破溃流脓、疼痛难忍，创面难以愈合，甚至存在截肢风险。

静脉曲张的发病与多种诱因有关。长期久坐久站，腿部肌肉无法收缩泵血，静脉瓣膜承压受损；女性怀孕后，子宫压迫盆腔静脉，会增加下肢静脉压力。此外，遗传、年龄、肥胖等因素，也会大幅增加患病概率。

赵俊来强调，静脉曲张即便症状轻微，也需及时干预，阻断病情进展。轻症患者可通过适度运动、抬高下肢、穿戴医用弹力袜改善不适，也可在医生指导下服用静脉活性药物。

市民日常应避免久坐久站，保持正确坐姿，每30分钟起身活动，多勾脚、伸脚，休息时尽量将双腿抬到高于心脏的位置；合理管控体重，清淡饮食、预防便秘，减少腹压对下肢静脉的压迫；坚持每周3—5次步行、游泳等有氧运动，强化小腿肌肉泵血功能。

据“健康时报”公众号

人体“抗反流屏障”受损 烧心反酸常来侵袭

市民张阿姨(化名)近来备受不适困扰，平日常里频繁嗝气、胸口烧心反酸，偶尔还会干咳、喉咙发紧。她起初以为这是咽炎和呼吸系统疾病，自行服药后毫无改善，症状反反复复，就医检查后才得知，自己并非患上呼吸道疾病，而是患了胃食管反流病。

据上海市第六人民医院消化内科金湧副主任医师介绍，胃食管反流病是常见的消化系统慢性病，其典型症状为反酸、烧心、嗝气，病情严重者会出现慢性干咳、咽喉异物感、吞咽困难等情况。不少中老年患者由于常合并心脑血管、呼吸系统疾病，因此非典型症状极易混淆病情，造成漏诊、误诊，从而耽误治疗时机。

人体的食管与胃部连接处，有一套天然“抗反流屏障”，其依靠肌肉、韧带等组织形成高压区，阻挡胃部内容物逆流。同时，食管黏膜可抵御胃酸、胆盐的侵蚀，守护食管健康。一旦这套屏障功能受损，胃酸和食物就会反流至食管，损伤黏膜，诱发各类不适症状。

日常诸多不良习惯是破坏屏障的主要元凶。长期抽烟饮酒、偏爱高糖高脂、辛辣烫烫食物，或是进食过快、作息紊乱等坏习惯，都会削弱食管括约肌功能。此外，肥胖、孕期腹腔压力升高，部分药物影响、胃肠道手术史及食管裂孔疝等问题，也会加重反流症状。

该病属于慢性病，患者需遵医嘱坚持8—12周的规范用药，不可症状好转就擅自停药，同时摒弃生活陋习，才能有效杜绝病情反复。

据“大众医学杂志”公众号

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