

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 864 期 | 2021 年 10 月 11 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 一站式手术有望 一举解除房颤及其并发症

射频消融和左心耳封堵的联合术式,既解决房颤患者的节律控制问题,又解决患者预防脑卒中的问题,这就是一站式手术的概念。上海交通大学医学院附属新华医院内科研究这一术式已连续 5 年,迄今为止已完成 1000 多例。



### 术式趋向更精准且无X射线

上海交通大学医学院附属新华医院内科李毅刚教授指出,很多房颤患者已经接受一站式手术理念,纷纷慕名前来要求手术。面对治疗需求迫切的患者,医生在把握适应证方面特别严格。

首先要具备消融的指征,射频消融最佳的适用人群是有明显症状的、药物控制不佳的阵发性房颤患者。越早治疗成功率越高,而且复发率低,长期预后良好。另外,持续性房颤造成心衰的,也推荐进行射频消融。术后患者很快恢复。心脏最容易形成血栓的部位是左心耳,左心耳封堵术通过微创介入方式把左心耳封堵起来,让血栓不出来,就不能造成栓塞了,这是预防脑中风方面国内发展最快的术式。医生评估左心耳封堵适宜人群时同样严格要求,卒中风险评分高,大于等于 2 分;出血风险高,大于等于 3 分,这样的患者适合封堵。患者必须兼有射频消融和左心耳封堵的指征才有可能进行一站式手术。

消融术式日臻完善,特别是精准化治疗,人工智能(AI)技术应用后,复发率比以前降低很多,而且能量可控,患者可以得到很好的管理。未来 5 年至 10 年心律失常诊疗的发展方向是倡导无放射线。无放射线条件下同样可以达到准确的定标进行消融,精准找到病灶,精准成功消融,这就是无放射线精准治疗的核心概念。

### 体检和自查同等重要

房颤的发病率逐年上升,房颤是需要引起重视的老年常见病,国内约有 1000 万房颤患者。日益加重的社会老龄化是主要因素,其他相关因素有不良生活习惯以及肥胖等。

房颤不但导致患者生活质量下降,心衰比例升高,还引发脑卒中风险升高,同时死亡率明显升高。这么严重的病症,约三分之一的患者却是没有症状的,尤其是男性,一般对身体不适不敏感,也不去医院看病。房颤患病率高、就诊率低、检出率低和知晓率低等特点,由此形成,疾病防控形势严峻。

李毅刚教授表示,从被动治病到主动健康,定期体检是有效的筛查手段之一。40 岁以后的人每年体检,并做一次心电图。但是对于偶发的房颤不一定检查出来,需要包括 24 小时心电图,7 天、2 周甚至 3 个月的长程心电图等检查项目,把不同病程的患病人群检测出来。40 岁之前如果已经有明显的症状,更应该到医院去做相关的检查。

有症状的房颤往往有六点预警值得重视。一、有明显的心悸,也就是明显的心跳感,而且时快时慢,时快时慢。二、脉搏有漏跳,快

且极不规律;本来脉搏摸着很清晰,但是特别不舒服的时候感觉一段时间摸不到脉搏。三、体力明显下降,容易倦怠。四、运动时气短,或者走楼梯气短。五、出现间断胸闷、心痛,同时小便次数增加。六、容易出汗,头晕甚至晕厥。发生上述症状要及时到医院进行检查,采取必要的治疗措施。

### 自我保健远离房颤

治疗不如预防,最好不得病。一方面要坚持良好的生活方式,控制体重,戒烟戒酒,低盐低脂饮食,少喝咖啡和浓茶,适量有氧运动。另一方面,除了不可改变的遗传和年龄等因素以外,人们要控制好房颤的易发因素,包括高血压、糖尿病、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征。超过半数的房颤患者都有高血压,一旦发现高血压,要规律服用药物,平稳降压。过度的焦虑和紧张会影响生活和工作,休息不好就会造成房颤风险增大。

作为国内率先建立的区域性房颤中心联盟,上海市房颤中心联盟在 2019 年 2 月成立,截至目前,本市已经成立了 21 家房颤中心,与上百家医院建立了联系,有些医院开设了专门门诊,为房颤患者及时提供诊治。魏立

### 肿瘤防治

临床上,大多数结直肠癌患者被确诊时已属于中晚期,故而积极推广结直肠癌的早期筛查工作,对延长患者的生存期和改善患者的生活质量,意义非凡。日前,肠道肿瘤公益会诊中心爱康集团上海分中心成立。爱康集团联合上海长征医院肛肠外科的技术力量,进一步提升肠道疾病筛查手段,加大科普宣传力度,为肠道肿瘤患者提供更方便、权威、专业的诊疗咨询及就诊服务,实践爱康“有人‘管’的体检”战略。

根据国际癌症研究机构(IARC)最新癌症数据库 GLOBOCAN2020,我国结直肠癌的新发病例已从 2015 年的 38.8 万例增加到了 2020 年的 55.5 万例,正以每年 7.4% 的增速快速攀升,我国已成为全球结直肠癌年新发病例最多的国家。如何应对肠道肿瘤的高发、检出肠道肿瘤后该怎么办等一系列问题,是人人关注的话题。

上海长征医院肛肠外科主任张剑教授介绍,晚期结直肠癌患者的 5 年生存率几乎为零,但如果能在早期发现,治疗后的 5 年生存率能达到 90%。人们在定期体检时要重视肠道疾病的早期筛查工作,正确认识结直肠癌,从而实现结直肠肿瘤的早发现、早诊断、早治疗。“极致微创”“极限保肛”是长征医院肛肠外科治疗特色,力保患者实现加速康复,提升生活质量。

体检中结直肠癌的筛查方式包括肿瘤标志物、便潜血、肛门指检、粪便 DNA 检测、肠镜检查等,建议 45 岁以上人群要做一次肠镜检查。如遇可疑病症,通过长征医院绿色通道,为患者提供专科检查和积极治疗。

从结肠癌筛查、治疗、康复至术后随访管理,先进的医疗科技为肠癌患者提供了更多的生存机会,患者将获得更加专业、权威的生命周期全程健康管理服务。 乔阔

## 45 岁以上人群要做一次肠镜检查

### 无影灯下

## 「产后收不回去的肚子」警惕腹直肌分离

近年来,由于二孩尤其高龄二孩的增加、双胞胎的增多、平日里长时间脑力劳动又不注意锻炼,女性产后发生腹直肌分离,越来越常见。

人体腹壁中央区域有纵向的腹直肌,也就是人们常说的“八块腹肌”。左右腹直肌之间是前腹壁的中线,医学上称之为“腹白线”,白线的正常宽度通常不超过 1.5 厘米。女性怀孕时,腹部隆起,腹白线也会相应增宽,腹直肌略向外侧偏离。分娩后半年左右,就会像弹簧去除外力作用后恢复到产前水平,腹直肌也回到原位。如果因为胎儿过大、双胞胎等造成肚子过大,同时腹壁强度又不够时,就会出现弹簧拉过头恢复不了的情况。腹白线变宽,腹直肌向两边分离,导致肚皮松垮垮收不回去。由于腹部中央区域强度不足以承受腹腔压力,就会出现用力时中间突起的表现。

如果产后不久就及时发现,且分离程度不重时,通过一些特殊的锻炼方法和康复科的理疗,大部分患者可以恢复如初。但是

能够意识到真正病因的产妇很少,往往自行采用仰卧起坐等不正确的锻炼方法,反而可能加重分离。倘若经过正确的理疗和锻炼后,分离的腹直肌仍不能靠拢,那就只有通过手术来解决。

有人觉得分离只是肚子大点、难看点,不治疗也没关系。其实这是错误的。一旦腹白线变宽、腹直肌分离,前腹壁的力量遭到削弱,背部与腹部的力量平衡被打破,一方面会加重分离;另一方面逐渐出现脊柱前突等病变,导致背痛。进入老年后,发生盆底脏器脱垂的概率也会大幅增加。腹直肌分离的种种危害,千万不可忽视。

手术的目的是重建腹白线,使其变窄变厚,分离的腹直肌重新靠拢,恢复腹壁正常结构和功能。医生采用腹腔镜设备,经腹壁的三个小孔,就能完成微创手术,把收不回去的肚子缩回去,一改传统手术切口长、创伤大的不足。

如果发生产后肚子收不回去的情况,尤其背痛伴有腹肌无力的,要警惕产后腹直肌分离,及时到医院检查治疗。

汤睿(上海市东方医院病与腹壁外科主任医师)

### 专家点拨

都市工作节奏快,上班早的,往往为了多睡一会而放弃吃早餐;上班晚的,起得迟干脆选择早、午饭一起吃。殊不知,长此以往,将显著增加罹患胆囊息肉的风险。

大多数的胆囊息肉症状与慢性胆囊炎非常相似,会出现恶心呕吐、食欲减退、右上腹疼痛,严重时还会诱发黄疸、胆道出血。如果是胆囊结石导致的胆囊息肉,则会出现胆绞痛。

胆囊息肉一般分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉。非肿瘤性息肉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”。经常不吃早餐或者吸烟、酗酒等不良生活习惯容易滋生这种息肉;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也是常见诱因。其次是炎性息肉,这些“息肉”患者绝大多数没有症状,无需治疗。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。

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

## 别让胆囊息肉找上门



“息肉”超过 1 厘米,可能就是胆囊肿瘤,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,需要及时做手术切除。

值得关注的是,除了饮食不当以外,过度肥胖和长期熬夜也会增加胆囊息肉的发生几率,因此,合理膳食、适当运动,控制好体重,并保证充足的睡眠,有助于维持胆囊排泄功能正常,对胆囊的健康大有裨益。

有了息肉就要做“无胆英雄”吗?一旦出現胆囊息肉病症,一定要及时评估,尽早治疗。胆囊息肉越大越有可能恶变。临床上针对胆囊息肉的治疗主要是手术切除,胆

囊息肉且伴有胆结石症状时需行胆囊切除术。

对于有高危因素的患者,出现以下情况时就应该提高警惕,并尽早行胆囊切除手术,防患于未然:中老年女性胆囊结石患者;胆囊结石直径大于 3 厘米及以上;胆囊息肉直径大于 1 厘米及以上,或者有症状的胆囊多发息肉;反复发作的胆囊结石;B 超提示胆囊壁有局限性增厚,胆囊壁钙化,“瓷化”胆囊;慢性萎缩性胆囊炎;胆囊腺肌增生症;胆囊结石合并有糖尿病和(或)冠心病。

李栢(上海市杨浦区中心医院普外科主任医师) 本版图片 TP