康健园

扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第883期 | 2022年2月22日 星期二 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

生病的胆囊,去还是留?

胆囊疾病治疗方案越来越多元化的今天,患者反而不知所措,究竟哪种治疗手段更适合自己呢?针对患者普遍关注的问题,复旦大学附属中山医院外科专家结合临床一线经验和循证医学证据进行了解答。

问:未能得到妥善处理的胆囊疾病,结果会如何?

答:正常胆囊具有储存、舒缩、浓缩胆汁、吸收、分泌、调节、菌库、抗菌、免疫和保护等十大功能。常见的胆囊疾病多为良性,包括胆囊结石、胆囊息肉、胆囊炎等。一旦胆囊良性疾病反复发作却得不到合适的处理,最终有可能导致胆囊癌变,胆囊恶性肿瘤发病率较低,恶性程度却极高。胆囊癌早期诊断困难,预后极差,中位生存时间仅为6个月,比素有"癌中之王"之称的胰腺癌更凶险。针对早期的胆囊良性疾病,切不可掉以轻心,应当及时就诊,规律随访。

有些胆囊病症可以通过机体自行愈合,比如某些微小结石和胆固醇性息肉可能会消失,炎症可能会消退,胆囊的功能会逐渐改善,但受过伤的胆囊极为脆弱,再次病变的风险也会增加。还是那句话:胆囊生病后,患者应及时就医,评估病情。

问:胆囊有疾病却无明显不适,该不该保留胆囊?

答:所谓无症状的胆囊疾病,是指未出现疾病相关的临床表现。而在患者看来,往往没有其在意的不舒服,或者没有不舒服到要就医的地步,短时间内就能缓解,特别是有些胆囊病患者误认为自己的不适只是"胃病"而忽视了胆囊病情,以为自己仍然处于"无症状"的状态。

多数胆囊疾病都是胆囊癌的危险因素,如胆囊结石、胆囊息肉、胆囊腺肌症等,胆囊疾病反复刺激会导致胆囊出现慢性炎症,黏膜遭到破坏,发生胆囊相关并发症甚至恶变。生病的胆囊是细菌的温床,是恶变的基础。对于无症状的胆囊疾病,我们认为可以考虑切除胆囊;患者出于各种各样的原因尚没有手术意愿,我们建议在详细评估风险后,密切随访胆囊变化,找到外科干预的最佳时机。

问:仅去除结石或息肉,保留胆囊会有什么后果?

答:"保胆"手术常常被提及,少数医院也在开展相关术式,仅取出结石,切除息肉,但不切除胆囊。乍一听来,既能去除病因,还能保留"原生"胆囊,很"微创"、很"科学",患者也乐于接受这种治疗方法。实则不然。

结石和息肉并不是胆囊疾病的病因,而是结果。单单去除结石或息肉,类似于头痛医头、脚痛医脚,并没有去除病因,甚至在取石切除息肉后,原本各项功能受损的胆囊,功能损伤愈发加重,出现结石复发、息肉复发、黏膜癌变等的风险也明显增加。

多年来的临床研究显示,"保胆"手术并没有体现比胆囊切除术更好的安全性,又无法避免术后并发症,以及结石复发、炎症反复,甚至恶变等风险。"保胆"手术后需要长期口服的药物,既无法显著降低复发率,价格还不菲。

现阶段在没有更好证据的支持下,不建议行"保胆"手术。

问:切除胆囊后,容易长消化道肿瘤或胆管结石吗?

答:胆囊切除毕竟是全麻下进行的手术,手术有风险,很多患者最为担心的还是安全问题。

已明确的是,胆囊切除术是当今治疗胆囊疾病最为有效、最为安全的方式。胆囊切除术总体上是安全的,绝大多数患者并不会出现明显的临床症状而影响生活。当然,术后会出现短期消化道不适,如腹胀、腹泻等。术后胆管损伤发生率极低,规范手术可避免其发生。患者不要片面放大风险而拒绝手术,而应在医生综合评估下选择最合适的治疗方案。

既往有传言"胆囊切除术会增加结直肠癌和胆管结石发病风险",这一误区对患者产生了非常不利的影响。经分析研究,胆囊结石本身与消化道肿瘤相关,而与胆囊切除术无关,也没有明确的证据表明胆囊切除术会增加胆管结石的发生,反而是胆囊结石可能会导致胆总管继发结石。未经手术切除的胆囊疾病患者恰恰是消化道肿瘤以及继发胆管结石的高危人群。

沈盛(主治医师) **陶颖**(住院医师) **锁涛**(副主任医师)(复旦大学附属中山医院普外科) 图 TP

康复有道

无论冰壶还是家务都需『肩』强

北京冬奥会向全球展示了冰雪运动的无穷魅力和无限精彩,除了滑雪、速滑等融合速度与激情的运动外,比拼技巧与智慧的冰壶运动,也受到越来越多人的喜爱。

运动容易造成损伤。有人开玩笑地说:赛道的尽头是医院。冰壶运动员之间没有对抗性的身体触碰,也会给身体带来损伤吗?《英国运动医学杂志》刊发的论文显示,大约79%的冰壶运动参与者曾经遭受过肌肉及骨骼相关疼痛,扫冰这一技术动作对肩部力量和稳定性要求则更高。冰壶爱好者中有20%的人出现肩部疼痛,运动员中有12.5%的人出现肩袖损伤。

家务劳动中也有很多类似的伤肩动作,如拖地过于用力、上肢举高擦玻璃、用撑衣杆时拉伤肩膀。"肩袖"即老百姓俗称的肩关节上的"筋",做举手过头动作和过于用力时,肩关节在狭小空间内与肩峰反复撞击摩擦,长期重复此类动作,容易诱发肩袖损伤。随着年龄的增长,肩袖组织会变得脆弱,中老年人可能因为家务操作不当,把"筋"弄伤了。部分中老年患者肩膀疼痛、无力、胳膊抬不起来,有些出现夜间痛,尤其是侧卧的时候,常常在深夜被痛醒,连穿衣洗澡都很困难。

通常,人们认为自己得了肩周炎,甚至少数医生也将此当作肩周炎进行治疗,建议患者进行上肢爬墙、拉吊环等锻炼。事实上,只有2%-5%的肩痛是肩周炎,超过60%的肩痛患者是肩袖损伤,盲目锻炼会造成肩袖损伤加重,甚至造成肩袖撕裂需要手术的严重后果。

专科医生通过详细询问病史,仔细体格检查,结合X线摄片观察肩部整体骨关节结构和核磁共振观察肩关节内部肌腱与韧带,很容易判断肩周炎、肩袖损伤,还是其他疾病。

少数重度肩袖损伤需要通过关节镜手术治疗,大多数轻中度肩袖损伤患者经过保守治疗可以缓解症状。中医康复经过多年临床经验积累,运用"针-动-手"治疗肩袖损伤取得了良好的临床疗效。

"针"——特定穴位"条口穴"属足阳明胃经,位于小腿,治疗肩周炎属远端取穴,上病下治,治疗时运动肩关节能促进肩部气血畅通,得以疏通经络,通利关节。

"动"——运用等速肌力训练系统进行肩关节的主动、被动训练,不仅增强肩周肌群肌力,而且增加肩关节活动度。

"手"——独特的手法综合了传统推拿方法和现代关节松动技术,在放松肩部肌肉的基础上,增加肩关节活动范围。

经过系统的康复治疗,肩袖损伤患者能够缓解疼痛,恢复关节功能,回归生活和工作。

李岩峰(上海市中医医院康复科副主任医师)

育儿宝典

宝宝频繁清嗓,需留意腺样体肥大

10岁以下的孩子如果成天清嗓子,清嗓子的过程中有痰却咯不出来,这种情况大多有鼻涕倒流,鼻后滴漏的问题。鼻分泌物倒流提示家长,孩子可能存在腺样体肥大。

腺样体也叫咽扁桃体或者增殖体,位于鼻咽顶部与咽后壁处,属于淋巴组织。腺样体肥大危害大,患儿长期鼻堵,呼吸不畅,夜间睡眠会张口呼吸、打呼噜,出现睡眠不安,患儿时不时翻身,仰卧位时更明显,严重时可出现呼吸暂停。长期呼吸不畅,引起缺氧,影响心肺功能,严重可引起心肌受损、儿童的智力发育问题,影响颌面骨发育导致"腺样体面容"。

确诊后首先是保守治疗,预防感冒,提高机体免疫力,随着年龄增长,腺样体逐渐萎缩,病情可能缓解或消失。适宜保守治疗的患儿包括症状不明显,轻微打鼾,没有明显憋气,同时内镜检查腺样体轻度肥大,没有明显的气道阻塞,或者腺样体肥大阻塞鼻孔不超过二分之一。对于合并鼻炎/鼻窦炎的患儿,大多先要进行药物治疗,如局部短效的糖皮质激素鼻喷,口服中成药以及鼻腔冲洗辅助治疗。如果保守及药物治疗均不见好转,应尽早手术切除腺样体,手术常同扁桃体切除术一并进行,如扁桃体不大,也很少发炎,可单独行腺样体切除术。普中心耳鼻喉科采用目前最先进的技术鼻内窥镜下低温等离子刀治疗小儿腺样体肥大,对患儿咽喉部软组织不会造成大面积的创伤,医患双方满意度都很高。

杨雷 胥伟华(主任医师)(上海市普陀区中心医院耳鼻喉科)

肿瘤防治

慧眼识别癌症信号 早防早治不留遗憾

大多数早期癌症通过手术切除能够实现临床治愈,达到5年以上生存的目标。两个"卡脖子"的环节在于早期识别和早期诊断。为了更早发现,不给生命提前画上休止符,我们要善于察觉癌症在发生发展过程中留下的蛛丝马迹,不疏忽、不轻视。癌症常见十大症状预警信号,可帮助大家在日常生活中慧眼识别。

1.肿块:甲状腺、乳腺、皮肤或身体其他部位出现可触及的经久不消或短时间内迅速增大的肿块,质地硬,不易活动,有时表面凹凸不平。

2.黑痣:身体任何部位的黑痣或疣出现颜色明显加深、迅速增大或瘙痒,有时伴有渗血,破溃。

3.出血:没有任何原因的鼻血、咯血、痰中带血、乳头溢血、尿血、便血、皮下出血或阴道不规则出血。

4.溃疡:身体任何部位,如舌头、颊黏膜、体表皮肤等处出现经久不愈的伤口或溃疡,尤其要注意胃肠道疾病的溃疡出血。

5.咳嗽:持久性声音嘶哑,刺激性干咳、久咳不愈,痰中带血,间歇性胸闷、气喘等。

6.发烧:不明原因的发热,超过十天,排除感染因素。长期低热、盗汗。

7.厌食:持续性消化不良、食欲减退或吞咽困难、进食哽噎。稍有进食后明显饱胀感。

8.消瘦:在没有刻意减肥的情况下,短期内出现不明原因体重进行性下降,有明显的乏力感,休息后较难恢复。

9.疼痛:进食胸骨后疼痛、烧灼感,进行性加重的头痛、腹痛、尿痛,原因不明的口腔疼痛、骨关节疼痛、全身疼痛。

10.便异:排便习惯或大便性状出现异常,有下坠感和里急后重感,便中带血或大便变细。便秘与腹泻交替。

当然出现以上症状时,并不等于就是癌症,不必急着对号入座,不要惶恐不安,但应该引起重视,尽早到医院筛查。即使没有上述症状,45周岁以上,或者有肿瘤家族史,或者高危职业人群至少每年做一次包含肿瘤专项筛查项目的全面体检。

成文武(主任医师)**赵苇苇**(副主任医师)(复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科)

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/ 广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/ 邮编:200041/总机:021-22899999转各部
●本报印刷:上海报业集团印务中心等,在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元