瀛医讲堂 专家谈健康

# 胆道结石的诊治

## 特邀专家简介

**顾 钧**

新华医院派遣专家、新华医院崇明分院普外科执行主任、主任医师、医学博士、硕士生导师。现任中国中西医结合学会围手术期专业委员会委员、“中华消化外科菁英荟”肝脏外科学组委员、中西医结合学会ERCP学组委员、肝胆胰外科杂志审稿专家。

**擅长:**消化道肿瘤的诊治和胆道疾病的内镜治疗。从事普外科临床工作20年,在消化道肿瘤、胆胰疾病的微创治疗等方面具有深厚的临床理论及相关基础知识。

**门诊时间:**
星期一上午
**地点:**
门诊大楼五楼

胆道结石比一般疾病发病率较高,是肝胆外科最常见的疾病之一。胆道结石包括胆囊结石、胆管结石。胆囊结石指原发于胆囊内的结石,常见症状有右上腹的绞痛、常放射至右肩胛处或肩部,时可合并有呕吐、发热症状。胆管结石根据结石所在部位,分为肝外胆管结石和肝内胆管结石。肝外胆管结石典型症状是在开始时有胆绞痛,常伴恶心、呕吐,有胆道感染的患者有寒战、高热,随后临床上出现黄疸,出现典型的Charcot三联征,即腹痛、寒战高热和黄疸。肝内胆管结石可无症状或有肝区、胸背部的深在而持续性的疼痛。胆管结石发生急性梗阻性化脓性胆管炎时,可发生败血症、休克。

胆道结石的出现一般与胆道发生感染有关,尤其是寄生虫的感染、胆汁的淤积及胆固醇代谢失调为结石的主要原因,且往往是多种原因综合形成结石。

胆道结石主要需与胃十二指肠溃疡、胆道肿瘤、心血管疾病、呼吸道疾病等疾病鉴别,其诊断手段主要有B超、CT、MRCP、胰胆管造影、超声内镜等。

对于胆道结石,非手术治疗手段以抗炎、利胆为基本治疗方法,大多数情况下往往需要手术才能达到根治性治疗。对于胆囊结石,手术治疗手段包括开腹胆囊切除术、腹腔镜胆囊切除术,腹腔镜胆囊切除术为首选。胆管结石的手术治疗包括经内镜逆行性胰胆管造影术(ERCP)取石、胆管切开取石、胆肠吻合术、肝部分切除术等。ERCP是目前微创治疗胆胰疾病的主要手段之一,将内镜经口插入十二指肠降部,经十二指肠乳头导入专用器械进入胆管或者胰管内,在X线透视下注射造影剂造影、导入子内镜/超声探头观察,完成对胆、胰疾病的诊断,并在诊断基础之上实施相应介入治疗。ERCP取石是治疗胆管结石的首选手术方式,其成功率达98%以上,该手术具有不开刀、创伤小、疗效好、恢复快等优点。若病人结石复发,可多次反复进行ERCP术,使病人能得到更安全、有效的治疗。ERCP其优越性不仅仅体现在胆总管结石的诊治,其在外科胆道良恶性梗阻的内镜诊断和治疗中不断地体现其独特的重要价值,我们可以通过ERCP置入鼻胆管、塑料或金属支架达到胆道引流效果,尤其对于年纪大、心肺功能差、不能耐受手术风险的病人及丧失手术机会的晚期肿瘤病人无疑是一个极好的治疗手段。同时胃肠道改道术后的病人,因腹腔粘连再次开腹手术难度大,我们也可以应用十二指肠镜或小肠镜进行取石或支架、鼻胆管引流等操作。

胆道结石患者术后应定期复查腹部B超动态了解结石有无复发,同时控制高脂肪、高胆固醇食物摄入,肥胖者适当控制体重。同时注意休息,充足睡眠,适量锻炼。

**胆道结石的预防方法:**

1.少吃一点高胆固醇的食物,保证充足的蛋白质的摄入;

2.积极治疗胆囊炎等一些胆囊疾病,我们知道胆结石和胆囊炎之间有着比较密切的关系,胆囊炎如治疗不及时的话就会引起胆囊结石,因此胆囊炎患者一定要尽早去医院接受治疗;

3.平常生活中一定要爱干净讲究卫生,防止蛔虫感染,并积极治疗肠蛔虫症和胆道蛔虫症,因为胆道蛔虫也可诱发胆结石。

# 天气变冷 如何控制哮喘频发

**问:秋冬季为什么哮喘好发?**

答:天气逐渐变冷,早晚温差较大,容易受凉感冒,易诱发哮喘。

**问:哮喘患者饮食应注意些什么?**

答:崇明岛地处长江口,河鲜、海鲜等水产丰富,应少食海鲜河鲜等容易造成过敏的食物。辣味食物会提高哮喘的发病率,所以建议哮喘患者饮食宜清淡,避免辛辣的食物。其他过敏食物如牛奶、鸡蛋等也应该多加注意。

**问:居家应该注意点什么?**

答:保持家里环境清洁,灰尘里有尘螨,是哮喘患者主要的过敏原,注意室内通风,勤洗、多晒衣服被褥。棉被、枕头晒后不要用力拍打,以免吸入过多的过敏原。另外,选择合适的衣服,避免受凉感冒。

**问:哮喘患者运动有什么特殊要求吗?**

答:适量运动,增强体质。但过量的剧烈运动也对身体健康不利。哮喘患者可以选择步行、慢步跑、做瑜伽、武术、打乒乓球等活动量不会很大的运动。

**问:用药有什么建议?**

答:哮喘是慢性气道炎症性疾病,大多数患者需要长期甚至终身用药。建议长期规律吸入糖皮质激素或联合支气管扩张剂,预防哮喘的发作。

□ 新华医院崇明分院 邓桂胜

# 遗失启事

上海云峰物流有限公司遗失道路运输证:沪ED7976、沪DT6725、沪ED7966、沪EJ6010

车辆底盘合格证遗失:沪D02076,车架号:LVM6C3D97CB020096

王涛遗失上海市公共汽车和电车客运从业人员培训合格证:099640

# 第十届中国花博会会花会徽会歌揭晓

(上接1版)落实各项筹备重点任务;全力推进园区建设,确保所有项目按计划推进;全力推进交通建设,确保观展客流安全有序;全力推进招展布展,展示花卉新品种、新技术、新成果;全力推进市场开发,开展品牌赞助、特许商品、园区商业工作;全力做好服务保障,提升花博会旅游服务质量;全力开展宣传合作,扩大花博会影响力;全力抓好展会运营,落实各项运营保障措施;全力发展花卉产业,发挥花博溢出带动效应;全力提升全域景观,营造更加优美的生态环境。

发布会上还举行了第十届花博会首批合作企业签约仪式,上海汽车集团股份有限公司、分众传媒信息技术股份有限公司、宝山钢铁股份有限公司、东方国际(集团)有限公司成为第十届花博会首批合作企业。上汽集团是第十届花博会首家官方合作伙伴,将在花博会期间为参展方和游客提供新能源车辆配套设施和出行服务。分众传媒是第十届花博会高级赞助商,将在花博社会宣传方面深度参与筹备运营工作。

第十届花博会已面向国内外知名企业招展,为有意在花博会营造优秀花卉景观、展示生态环保理念的知名企业创新设立“冠名企业园”。宝钢股份、东方国际作为大型国有企业,积极参与花博园区建设,签订冠名企业园参展协议,通过花卉园艺的方式展示企业绿色、生态、环保的发展理念。

发布会前还召开了第十届中国花博会组委会第一次会议,会议宣布了第十届花博会组委会成员名单,观看了第十届花博会总体规划片,听取了筹备进展情况,审定了会花、会徽和会歌。

# 保持稳定的睡眠时间是关键

近日,美国研究者发表研究结果称,每晚睡9个小时的人,记忆力和语言能力明显下降,这些是阿尔兹海默症等痴呆症的早期症状。研究调查了5247名45岁至75岁的西班牙裔美国人7年的睡眠情况。结果发现,每晚睡9小时的人群,他们的认知能力全面下降,学习能力下降了22%,语言流利度下降了20%,记忆力下降了13%。

大量的证据表明睡眠时间不足(通常指每天小于6小时)或者由于某些睡眠疾病(如睡眠打鼾)导致深睡眠减少会增加大脑内β淀粉样蛋白的浓度,而β淀粉样蛋白可以损害大脑认知功能,从而增加患老年痴呆的风险。良好的睡眠可以帮助大脑清理脑内的β淀粉样蛋白,降低罹患老年痴呆的风险。

有研究指出,过长的睡眠时间(通常指每天大于9小时)也有可能增加老年痴呆的风险。一项大样本的随访研究结果显示,每天睡眠时间超过9小时的人群罹患老年痴呆的风险是小于9小时睡眠者的大约2倍。另外几项不同人群的随访结果也得出了类似的结论。

睡眠时间的长短是因人而异的,有少部分健康人群会表现出生理性的睡眠时间过短或过长的情况。因此,如果一个人的睡眠时间一直保持相对稳定,且不影响其正常的生理功能以及工作生活能力,就可以认为是正常的。但如果出现任何明显的睡眠时间或状态的改变,就应该引起重视,尽早就医,从而避免严重并发症的发生。

□ 科技日报

# 市生态环境局领导赴崇调研指导督察工作

(上接1版)牢固树立“生态梦想高于天,生态责任扛在肩”的意识,把生态环境保护督察作为重要机遇,抓好环境问题的整治及环保责任落实情况的查处,切实提高全区生态环境保护水平。

督察组总协调人屈计宁汇报了督察工作进展。督察组进驻崇明以来,坚决贯彻市委、市政府对生态环境保护督察工作的部署,坚持“科学谋划、严密组织、盯住关键、依法依规”的指导原则,工作稳步有序。下阶段,督察组将围绕“促进崇明区生态环境保护,进一步推进世界级生态岛建设”这一根本指向,分析发现的问题及原因,向崇明区委、区政府提出整改意见和建议,为世界级生态岛建设和长江大保护保驾护航。

**又讯** 日前,市第四生态环境保护督察组组长郑善和、副组长施忠等在崇明区副区长郑益川等同志的陪同下,来到位于港沿镇的崇明固废静脉产业园区,开展生态环境保护下沉督察,深入了解了整个园区的规划布局、功能作用、设施运行和管理管控等,并提出要求建议。

在崇明固体废弃物处置综合利用中心项目的主厂房内,督察组一行通过模型沙盘了解厂区的整体情况;在中央控制室内,督察组一行查看了生活垃圾处置流程和控制系统;在垃圾吊控制室内,通过查看工作人员的操作过程,详细了解进、出料等操作细节;在渗滤液处理区,了解渗滤液的处理情况和最终去向。

随后,督察组一行又来到永程固废处理有限公司的焚烧车间和处置系统总控室、崇明餐厨垃圾处理厂、危废填埋场等处,详细听取每个点位的情况介绍,深入了解建设进展以及在“水、气、声、渣”等方面落实环境保护要求的情况。

据悉,市第四生态环境保护督察组在崇督察的时间将持续至本月28日,全方位综合督察崇明区生态环境保护工作,为崇明进一步做好生态环境保护工作提出指导性意见。

# 给无偿献血者的一封感谢信

尊敬的无偿献血者、志愿者以及关心支持无偿献血事业的社会各界人士:

你们好!

时间飞逝,岁月静好!在这辞旧迎新之际,崇明区血站全体员工以爱和生命的名义感谢您——无偿献血者、志愿者以及关心支持无偿献血事业的社会各界人士,向你们致以崇高的敬意和衷心的感谢!

亲爱的无偿献血者,我们满怀感激地告诉您,您捐献的血液,正在伤病者血管中流动,千万垂危生命因您的血液,正在焕发勃勃生机。您摒弃功利色彩,无私奉献热血,您的血脉之情大真大善大美。是你们的慷慨无私,无数生命得以拯救;是你们的爱心奉献,崇明的献血事业得以稳定发展。

生命之重重于天,爱心之重重于心。热血灿烂了阳光,岁月流转里,唯有关爱最难忘;生命点染了年华,白驹过隙中,时间把奉献写成诗句。在未来的日子里,希望您继续与我们携手同行,同时也希望有更多的人能够加入到无偿献血的队伍中来,关心和支持无偿献血事业的发展,用我们的真心、真情、真爱,为我们热爱的这座城市加油鼓劲,为每一个生命带来希望,为未来储备更多的平安与幸福,健康与快乐!

大爱无疆!今天,我们为了人间的温暖,为了社会的美好,为了文明城区的创建,正充满信心,阔步前进!

谢谢您,献血者!

崇明区血站
2019年12月21日

地址:上海市崇明区城桥镇一江山路511号 电话:(021)59611595 邮政编码:202150 发行:各乡镇文广站 上海求知印刷厂承印 地址:浦东新区仁庆路309号 电话:021-68915808