

【本期话题】关注胆囊健康



【李倩有约·健康早班车】

都说看病难,其实看病难的是找对专家。如何让济宁最权威的专家为您的健康保驾护航?“李倩有约”帮您忙。本月起,本报联合济宁市卫计委推出“李倩有约·健康早班车”名医预约栏目,每期邀请一位济宁名医,为您提供精准权威的健康指导。

您有什么健康难题,或者想找哪位专家,动动手指,添加“今日运河官方微信”,内容回复“李倩有约”及您想了解的问题,同时也可将需要咨询的问题发送至邮箱:qlwb001@163.com。我们会第一时间帮您咨询专家,并于每周二将答案在齐鲁晚报·今日运河《健康周刊》中刊出!

胡吃海喝引爆“结石炸弹”

胆囊结石重女轻男,不吃早饭易患病

本报记者 李倩

有些人不吃早饭;有些女孩子快速减肥不吃早饭;有些人喜欢暴饮暴食……这些都是伤害胆囊的坏习惯,久而久之会引爆“结石炸弹”。肝胆外科专家提醒,不吃早饭,胆汁没有排出来帮助消化,就在胆囊里沉淀起来,时间长了,就变成了胆囊结石。所以,不吃早餐是个坏习惯,得改改。

“吃货”南先生因胡吃海喝而引爆了“结石炸弹”,导致上腹剧痛,检查后发现,是胆囊多发结石伴胆囊炎,而引发胆绞痛的真凶是一颗卡在胆囊颈管的黄豆大结石。和南先生不同,今年28岁的丽丽,却因为忙于减肥,不吃早饭,造成胆汁长期淤积,而导致胆囊结石。

在济宁市第一人民医院手术室,通过腹腔镜微创手术,南先生的胆囊颈管结石很快被取了出来。“胆结石作为常见病,发病

最高的年龄段还是在40-60岁之间的人群。以胆囊手术为例,如果不算麻醉等准备工作,通常只要10到15分钟,算上准备工作,一般大概在1小时左右。”济宁市第一人民医院副院长、肝胆外科主任乔森介绍,这类手术,通常术后第二天就可以吃东西,2-3天就能出院,一周就可以正常上班了。

“大多数胆囊炎的发生,都因胆囊内存在着结石,阻塞了胆囊管,使胆汁排出不畅,继而发生细菌感染,形成胆囊炎。”

乔森提醒,患上胆囊结石除了生理上的先天因素外,不健康饮食等生活习惯也是重要的诱因。“这几年,胆结石的人越来越多,手术切胆囊的最小胆结石患者是15岁。现在有些女孩子,想快速减肥,不吃饭,时间一长了,就引起了胆囊结石。另外,济宁人喜欢喝汤,像肥肉、猪油、牛油、奶油、蛋糕及油炸类食物,动物内脏、鱿鱼、鱼卵及蛋黄等高脂肪、高胆固醇的食物,应该少吃为宜。”



帮您问

我想问:我患有胆囊结石,但还没有怀孕,这个切除胆囊以后对女性生小孩有没有影响呢?胆囊切除以后大概多长时间就可以怀孕了?

医生乔森:胆囊切除对怀孕是没有影响的,建议怀孕之前把胆囊先拿掉,因为你如果在怀孕期间胆囊结石发作的话就很麻烦了。手术半年以后就可以计划怀孕。

【下期话题】

天“冷”膝先知,你的膝关节还好吗?

做客嘉宾:济宁市第二人民医院副院长 骨科主任医师 刘树民

济宁市名医,擅长各种关节置换,关节翻修术,肢体畸形矫正。利用关节镜微创技术治疗膝、肩关节疾病及各种韧带损伤的重建与修复。



乔森 济宁市第一人民医院
副院长、肝胆外科主任

医学博士,从医20余年,擅长普外科肿瘤的外科综合治疗,尤其擅长肝胆外科疾病的诊治。多次成功完成巨大肝癌、巨大肝血管瘤、肝门部胆管癌、胰十二指肠切除等手术治疗,并成功主持完成医院第一例肝脏移植手术,率先在鲁西南开展了肝癌的射频微创治疗,在临床上收到良好效果。每周一上午门诊。

专家医嘱:

胆结石病有一个特点是“重女轻男”,防止胆囊结石,要控制体重。

乔森建议,在日常生活中一定要养成定时定量、少量多餐的良好饮食习惯。平时还要适当运动,以加强肠胃功能,避免结石形成。

巡查日记

目的地医疗,让预约诊疗尤为重要

随着公立医院改革的进行,越来越多的新名词进入到医院管理者的视野,预约诊疗服务,就是其中之一。就拿最原始的“挂号”来说,其实就是预约诊疗的最初预约形式。从挂号处,到诊室,一般门诊量比较大的还需要二次预约分诊。在我们医院实践过程中,预约诊疗一直是我们优化服务流程、提高效率的重要途径。

近年来“互联网+”理念的广泛影响,再次将预约诊疗服务推到O2O的发展模式,并且逐步形成产业化的趋势。“看病难、看病不方便”的社会关注热点问题的一再发酵,使医院或第三方开发中央预约台(CAD)的必要性就显现出来了,因为CAD的设计将有效帮助降低患者自行协调预约的难度和医院自行开发和运行的成本和难度。

而预约诊疗系统是实现目的地医疗的核心。国内有邵逸夫医院、台湾有长庚医院,就是我们身边也有附属医院设立住院服务中心,统筹医院住院资源配置,大大提高医院的效率和产出,而最大好处可以按照患者个人的喜好和时间安排入院和手术计划,实现了系统性和动力学的有效统一,从而实现“最优”状态。

当然,预约诊疗服务不是单单的鼓捣一个“掌上医院”就可以解决的,主要在于内外两种形式。一种是来自第三方市场化模式运作下的外部“点对点”预约。这是针对真正的名家大医“挂号难、看病难、看病不方便”设计的,主要运用媒体资源在对名家宣传的同时,实现宣传推广、咨询服务、门诊就医、住院手术、随访观察的“一条龙”式

预约诊疗。另一种,是已经得到医院诊疗服务的患者“双向转诊”的内部“整体化”预约。这是针对手术病人或者慢性病患者在完成第一阶段诊治后结合自身经济条件“量身定做”的订单式服务。

通过这种预约式的目的地医疗模式,使各级医院内外部通过团队协作,使现有的资源得到充分和有效的利用,也是各医院恰到好处的发展医院及各个病区(不一定在本院区)发展规模,并相应地保持内部各个部门的规模和优质的医疗服务和财务表现的均质化,有效提高整体服务能力,使我们的医院成为具备“系统动力学”的服务提供者,使其核心竞争力在于提供相互联系、共同协作的整体化医疗服务,达到解决患者全部问题的“目的地”。

济医附院兖州院区

急诊ICU成功开展床旁血滤新技术

2015年5月,济医附院兖州院区急诊ICU收住一位57岁女性尿毒症病危患者,有“慢性肾功能不全、高血压、冠心病、心力衰竭、糖尿病、脑梗死”等慢性病史,多次住院治疗,长期服药治疗,效果不佳。现恶心、呕吐、憋喘、周身浮肿入院治疗。经检查患者肌酐值已经达到了725mmol/L,血清钾6.4mmol/L,远远超过了正常值,这样的数字意味着什么呢?血肌酐值越高,就表示人体肾脏的功能

越低。时间不等人,只有抓紧时间治疗才能够延续患者的生命。针对这样肌酐高达728mmol/L的尿毒症患者,肾脏可以说已经起不到什么作用了。今年济医附院兖州院区急诊ICU成功开展了床旁血滤(CRRT)新技术,通过CRRT治疗,患者周身浮肿减轻,肌酐降到了288mmol/L,血清钾降到了5.0mmol/L。CRRT治疗对象为危重患者,适应治疗肾脏疾病——重症

急性肾损伤(AKI)伴血流动力学不稳定和需要持续清除过多水或毒性物质,酸碱代谢失衡、吸氧综合征、外科术后、心力衰竭、肺水肿、脑水肿、急性呼吸严重感染等。

该技术的成功运用,标志着济医附院兖州院区重症监护的各项监测手段进一步完善,标志着危重病人的管理迈上了新台阶,同时也为医院将来提升三级医院提供了先进的技术支撑。

(通讯员 王海晏 董体)

养生堂

穴位保健灸 强身防衰老

做客嘉宾:济宁市中医院 王乐荣

艾灸养生保健成时尚,正确操作是关键。随着市民养生保健意识的增强,以一场艾灸热潮席卷而来,成为一道别样的时尚风情。通过刺激穴位而达到通经活络的效果,对现代人的亚健康治疗疗效非常显著。

足三里灸

位于小腿前外膝眼下3寸,胫骨前嵴外侧一横指处。

常灸足三里能增强体力、解除疲劳、防衰老、祛病延年。对感冒、高血压、冠心病、肺心病、脑出血、低血压、动脉硬化等都有预防作用。古人把足三里灸叫做“长寿灸”。

灸法:点燃艾条,距足三里穴3厘米处熏灸,局部有温热舒适感时固定艾条不动,每次灸10-15分钟,以局部稍红为度,隔日灸1次,每月灸10次。

关元灸

肚脐下3寸。常灸关元穴能防病保健,强壮体质,对全身衰弱、少气乏力、精神不振、下腹部虚寒有防治作用。

灸法:点燃艾条,距关

元穴3厘米处熏灸,局部有温热舒适感时固定艾条不动,每次灸10-20分钟,以局部稍红为度,隔日灸1次,每月灸10次。其部位为真阳所居,化生精气之处。常灸关元、气海,可延年益寿。

三阴交灸

三阴交穴位于内踝高点直上3寸,胫骨后缘。

三阴交是足三阴经的交会穴,对肝、脾、肾三脏的疾病有防治作用,具有健脾和胃化湿、疏肝益肾、调经血,主生殖的功能。艾灸三阴交对消化不良、腹泻、小便不利、月经不调、痛经、带下、心悸、失眠、湿疹、高血压、冠心病等有防治作用。

灸法:左手持艾条灸左三阴交,右手持艾条灸右三阴交,每次每穴灸10-20分钟,隔日1次,每月灸10次。坚持灸有助于女性的保健、美容。

以上3个穴位是保健要穴,坚持穴位艾灸3月以上,能明显改善老化征,增强记忆力,延缓视力功能减退,增强骨骼肌力量。长期坚持对防病保健,延年益寿大有裨益。



北京同仁堂济宁店

本栏目合作伙伴

地址:共青团路18号