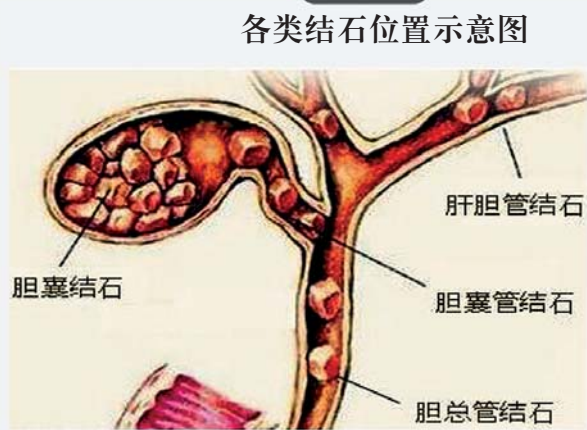


壹点问医

随着生活水平提高、饮食结构改变和人均寿命延长,胆结石如同高血压、糖尿病等疾病一样,发病率呈现增长趋势。这其中,胆总管结石患者占相当大比例。

日前,山东大学第二医院介入医学科主任李玉亮做客《壹点问医》时指出,部分胆总管结石患者可能没有明显症状,但胆总管结石很容易造成胆道梗阻、胆系感染,甚至诱发胰腺炎等严重疾病,因此,不论结石大小、是否有症状,一经发现,都建议尽早治疗。



扫码看直播



生活课堂

血压波动可能是药没吃对

江苏省人民医院心血管内科主任医师孙伟介绍,老年人如果因为记忆力不好出现忘吃药、顺序记错的情况,经常会造成血压波动,是血压突然升高很重要的原因。

目前临床上推广的降压药,基本上都能达到一天一次的使用频率。大多数患者可以在早晨服药,但老年人可能出现血压昼夜颠倒的情况,如果把药物放在早晨吃,血压会更低,可能出现头晕甚至跌倒的情况,这时就需要把降压药放在晚上吃,来降低夜间的血压。

秋季补肾,叩齿吞唾

秋季为何要补肾?中国中医科学院中医门诊部中医内科主任医师张卫介绍,一年四季要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的养生规律。秋季提倡补肾,来增强人体封藏作用。此外,补肾气也可以延缓衰老。

叩齿吞唾:早晨醒来,平卧,叩齿36下,然后用舌头抵住上颚,这样就会自然分泌一些唾液,等唾液满口腔时咽下。经常叩齿有助于保持牙齿健康,经常吞唾有助于补充肾中的精气。

二子桑葚茯苓茶:将10克—12克枸杞子、15克覆盆子、9克—10克桑葚以及5克—6克茯苓煮水喝。

功效:枸杞子具有益精、明目、补肾功效,覆盆子具有补肾、固精、缩尿、明目功效,桑葚具有滋补肝血、润肠通便功效。

长黑斑的西红柿不能吃

北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍,西红柿长的黑斑主要是由交链孢菌引起,它产生的毒素叫交链孢毒素,这种毒素存在致癌风险。

所以,西红柿长黑斑、腐烂的部位坚决不能吃,因为在2厘米之内还可以检测到真菌代谢产物,即真菌毒素。

秋季进补首推汤粥

湖南中医药大学第一附属医院内科副主任医师谭超介绍,白露时节,“燥”为其特点,秋燥伤人,易伤津耗液,常出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂现象,百合、莲子、银耳、梨、藕等食物能够滋阴润肺,缓解秋燥问题。

同时,要“少辛多酸”,这时可适当吃像乌梅、西红柿这样带有酸味的食物。还应多喝水,以保持呼吸道正常湿润度。秋季进补首推汤粥,如贝母梨汤、百合粥、冰糖银耳大枣汤等,不但易消化吸收,还能养阴润燥。

白露身勿露 吃喝莫贪凉

白露时节,冷暖多变,早晚温差较大,应该及时添衣加被。睡卧不可贪凉,以免夜里的寒凉之气侵入机体,损伤人体阳气,诱发疾病。

过分贪食寒凉容易损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。饮食要尽量避免生冷,以免造成肠胃消化不良。

喝汤滋补,当心喝高尿酸

华中科技大学同济医院器官移植研究所主任医师张伟杰介绍,如果经常食用嘌呤较高食物,比如汤、海鲜、烧烤、动物内脏等,尿酸可能出现排出障碍,导致尿酸增高。

对高尿酸人群来说,动物内脏、海产品、高汤等尽量不要吃。尿酸含量在100左右的,比如海带、牛肉、金枪鱼,可以适当吃。嘌呤含量在50以内的,即使得了痛风关节炎的病人也可以吃,比如五谷粮食,各种蔬菜。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉

这种结石像不定时“炸弹”

专家:胆总管结石无论是否有症状,都要尽早治疗

记者 秦聪

胆结石更“偏爱”女性 吃太好、睡太少都是危险因素

“胆总管结石是一种常见的消化系统疾病,其发病率在近年呈现增长趋势。”李玉亮介绍,胆石症,也就是人们常说的胆结石,包括肝内胆管结石、肝总管结石、胆总管结石及胆囊结石,是我国常见病之一。胆总管结石,顾名思义,即位于胆总管内的结石,好发于胆总管下端。

李玉亮介绍,肝脏分泌胆汁,胆囊具有收纳、储存、浓缩胆汁的功能。胆汁的主要成分除水分之外,富含胆固醇、胆尿酸盐和磷脂。

正常情况下,这三种成分的比例保持稳定,胆汁呈现液体形态。但是当这种平衡被打破时,液态的胆汁就会析出胆固醇、胆色素结晶,进而形成结石。

据介绍,胆石病发生具有一定的遗传倾向,有母系遗传的特征。其发病随着年龄增长而增加,发病率高峰在40—60岁,女性胆石病患率,是男性的2倍—2.5倍。

“摄入过多高能量食物,尤其是富含动物脂肪、高蛋白食品,是胆石症的危险因素。所以,喜油腻、每日摄入较多肉类的人群,易发生胆结石;另外,部分人群不习惯吃早餐,造成胆汁在胆囊内过分浓缩,滞留时间过长,易于形成结石;对于脑力劳动者,尤其是睡眠低于8小时,肥胖指数大于25的人群,都有较高的结石发病率。”李玉亮说,生活水平提高,饮食结构变化,也是胆石症发病率增加的重要因素。

除此以外,胆固醇代谢紊乱、胆道感染、胆管狭窄的患者,也是胆石症的高发人群。因此,胆石症的预防,主要就是建立健康的饮食结构,养成良好的生活习惯,及时对胆石症形成的诱因进行治疗。

反复腹痛、寒战高热 要警惕胆总管结石

“临床中,有些病人是因为出现症状就医,也有部分患者是体检时发现的。部分患者会出现反复发作的胆绞痛、黄疸或发热等症状,尤其以胆总管结石最常见。”李玉亮介绍,胆结石患者常常出现食欲不振、乏力、恶心、呕吐及消化不良症状,部分患者会出现右上腹隐痛、呈阵发性,有时会出现右肩背部放射痛。而胆总管结石的典型症状,与结石是否造成胆道阻塞,以及胆道是否合并感染等因素有关。

据悉,胆总管结石又可分为原发性胆总管结石和继发性胆总管结石。

如果是原发性胆总管结石,结石会随着时间延长,慢慢变大,最终堵塞胆管,引起症状。其典型表现为反复发作的腹痛、寒战高热和黄疸,在医学上称为夏科三联征。

如果是继发性胆总管结石,比如胆囊里的结石,大于12mm的结石,不容易掉落到胆总管内,反而是小于12mm的,容易移位到胆总管内,造成急性胆总管梗阻。

“超过80%的胆囊结石患者,终生没有任何症状,是否需要处理,要根据患者情况综合研判。但是,对于胆总管结石,不论其大小,无论是否有症状,一经发现,都建议早期治疗。”李玉亮提醒,胆总管结石很容易造成胆道梗阻、胆系感染,甚至诱发胰腺炎等严重疾病,尽早处理,可以规避这些危险。

另外,胆结石常常合并胆管炎症,而炎症反复发作,可刺激胆囊或胆管壁细胞,从而诱发癌变。尤其是那些胆囊结石合并胆管炎症且病史较长的患者,当其胆囊壁增厚、肿瘤标志物增高的时候,要引起警觉。

小针孔解决大问题 巧用介入把结石推到肠道排出

肾结石是常见的泌尿系统疾病,一般来说多见于成年人,儿童肾结石在临床上较少见,其发病率约为成年人的1%。别看儿童肾结石发病率低,危害却很大,如不及时治疗,肾结石引起梗阻,可能对儿童肾功能产生影响,导致肾脏积水,严重的还会导致肾脏功能下降甚至丧失。



4岁娃尿痛还高烧,肾里竟有块“大石头”

近日,山东省立三院泌尿外科,成功为一位年仅4岁的肾结石患儿开展了微创取石手术,一次取净了患儿肾内的大结石。

今年4岁的小娜(化名)活泼可爱,从小到大大一直健康。近日,小娜因小便时疼痛、腹痛伴发热,被家长带到山东省立第三医院就诊。医生初步判断孩子可能患有泌尿系统感染,便为其进行详细检查。这一查不要紧,在小娜的左肾,竟然发现一个直径约2厘米的大结石,并伴有肾脏积水。

“孩子才4岁,怎么就得了肾结石呢?”孩子家长感觉有些意外。检查显示,患儿肾内的结石,严严实实堵住了输尿管,已经引发尿路感染,这也是造成孩子小便不畅、高烧不退的根本原因。医生建议尽快进行手术治疗。

据介绍,儿童肾结石虽然不常见,但危害极大,不及时处理,会严重影响肾功能和发育。“患儿肾内的结石巨大,且硬度较高,很难通过药物直接排出体外,而体外碎石的方式,又会对孩子脆弱的肾脏造成损伤。”

山东省立第三医院泌尿外一科主任张见超说,通过微通道,经皮肾镜手术的方式取出结石,是最佳治疗方案。

术中,在全麻下,自患儿后腰部取直径不足4毫米的超微通道,借助儿童专用肾镜顺利进入输尿管,利用激光粉碎结石,配合使用负压清石鞘一次清石。术后当天,患儿就能正常饮食,复查B超结果提示结石已清除。

“为儿童治疗肾结石,比成人要困难许多。”张见超表示,经皮肾镜碎石取石术,虽然具有微创、手术时间短、出血少、恢复快等优点,但儿童肾脏体积小、活动度大、组织器官娇嫩,稍有不慎就会损伤肾脏,对医生的操作技术无疑是一个挑战。

张见超表示,如果小儿经常不明缘由哭闹,出现腰疼、反复发烧、尿频、尿液带血或浑浊等情况,家长一定要引起重视,应当及时送医,通过尿常规、B超等,排查孩子是否患有泌尿系结石。一旦发现孩子患有结石,应尽快就诊。