

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 166 期 | 2017 年 6 月 14 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬锐 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院普外科副主任医师张德祥—— 偏爱炸鸡、烧烤小心招来胆囊炎

叶雪菲

炸鸡、烧烤、火锅……正值夏季,许多人都习惯吃宵夜。但你知道吗?这些油腻食物不仅可能会令你变胖,还会伤害你的胆囊。对此,复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)普外科副主任医师张德祥表示,近年来,胆囊结石疾病的发病率逐年升高且发病人群越来越年轻化。这与饮食结构的改变密切相关,主要是生活条件的改善,高饱和脂肪和高胆固醇的大量摄入。当然还有居住环境、体重指数、脂肪肝病、糖尿病史、胆囊疾病家族史等因素也与胆囊结石有关。因此,张德祥建议,在日常生活中养成良好的饮食习惯和生活习惯如控制好饮食,积极参加体育运动,调整好生活作息才能保证良好的身体状况,远离疾病的困扰。而一旦诱发结石性胆囊炎,应及时到医院进行诊治。不能因害怕而逃避治疗,必要时应在医生建议下进行手术切除。

油腻食物易诱发胆囊炎

17 岁的小明体型较胖,平时就爱吃炸鸡、烤串。不久前,小明在一口气吃下两盒炸鸡后,肚子突然疼得受不了。到医院一检查,胆囊已经坏疽并险些穿孔,他万万没想到因为贪吃的习惯最终切除了胆囊。对此,张德祥指出,小明这样的情况属于急性坏疽性胆囊炎。他介绍,胆囊其实是肝脏后方的一个小器官,专门用来浓缩和储存胆汁。胆汁由肝脏分泌,通过胆囊管进入胆囊,经过浓缩而在胆囊内储存。当人体吃了食物后,胆汁才直接从肝脏和胆囊内大量排出至十二指肠,并帮助食物的消化和吸收,其主要作用就是消化脂肪和蛋白质。胆囊炎发作,通常是因为胆囊里生了结石,在人们大快朵颐需要调动胆汁消化的时候,结石把胆汁的出口堵住

了,导致胆汁排不出去,就会发生胆绞痛,而且细菌便容易在胆囊里繁殖引发胆囊炎症。

“胆囊炎一旦发作该怎么办?胆囊也是人体内的一个重要器官,切除是否会对身体有害?这是临床上,患者问的最多的问题。”张德祥解释,科学实验研究表明,胆囊切除后病人的消化吸收功能与正常人相比,差别不大。胆固醇结石的病人在切除胆囊后,胆汁中胆汁酸的含量会慢慢增加,这样就能使手术前的过饱和胆汁逐步变成正常胆汁。所以,胆囊切除后,对身体健康和消化吸收不会带来不利影响,没有必要过于担心。再者,胆囊切除后,胆管壁会增厚,胆管的粘液腺会增多,胆管经常将胆汁排入十二指肠,以补偿因失去胆囊储存浓缩胆汁功能,同时也不致于影响脂肪的消化和吸收,所以,手术后不必

忌食荤油。当然,手术后身体的恢复及补偿功能的建立要有一个过程,动物脂肪和鸡蛋的摄入量不宜太多,食物中脂肪含量也应逐渐增加。

“老胃病”或是胆囊炎作祟

51 岁的吴阿姨 3 年前开始“胃痛”,当时只是偶尔上腹不适,她自以为是饮食不当所致的胃炎,每次不适时吃些胃药就舒服了。从此以后,类似的症状吴阿姨每年总要发作 5、6 次。但近 2 个月来,吴阿姨的“胃炎”除急性发作外,还经常伴有上腹隐痛、口苦、呕吐等。吴阿姨这才到医院做了全面检查,结果却让她大吃一惊,引起她腹痛的主要原因竟是胆囊炎伴胆囊结石。

上腹疼痛与胃病、肝病、胰腺疾病、心脏病、肺病都可能有关系,疼痛的部位和性质有时也容易混淆。“胆囊炎与胃病的症状有相似的地方,由于症状类似于胃病,所以不少病人常以为是胃病发作,忽略了可能是胆囊炎、胆囊结石引发的疼痛。”张德祥说道。胆囊炎的典型症状是右上腹胀痛或绞痛不适,并且常伴有右肩背放射痛,疼痛可由阵发性绞痛转变为持续性胀痛。由于平卧后胆囊结石容易滑入胆囊管而造成梗阻,所以,不少病人常在夜间睡觉时发作。对此,张德祥建议,经常出现不明原

因腹痛的患者,最好做到医院做全面检查,确定病因。对于确定胆囊疾病的患者,一旦出现腹部急剧疼痛,一定要及时到医院就医,不要错过最佳治疗时间。“如果超过 72 小时不就医,有可能会失去手术机会,严重者甚至会导致胆囊坏疽和穿孔而带来严重并发症甚至危及生命。”

右肩背痛警惕胆囊炎

很多人都非常疑惑,胆囊结石为什么会引起肩背痛呢?这是因为胆囊炎的炎症会刺激右膈神经末梢,而膈神经分布于肩部皮肤,当膈神经末梢受刺激时,就会影响分布于右肩部皮肤的感觉神经纤维,使大脑皮层产生右肩背痛疼痛的错觉。因此,张德祥提醒,如果感觉右肩背部或右上腹疼痛,同时伴有腹胀等消化不良症状,应及时到医院就诊。

如何预防胆囊疾病?张德祥建议,培养良好的饮食习惯,并调整饮食结构,做到荤素搭配。一日三餐不可少,且早餐最重要,不能忽视。吃饭时避免狼吞虎咽,对于消化道来说,在嘴里细嚼慢咽就能大大减少其他消化器官的消化吸收压力。饮食结构上应避免高脂饮食,尤其是慢性胆囊炎和胆囊结石患者更要忌油腻饮食。同时,应保持适量运动,避免肥胖。



■专家简介

张德祥 副主任医师、医学博士

复旦大学附属中山医院徐汇医院普外科副主任医师、复旦大学胆道疾病研究所成员

1995 年 7 月华北理工大学本科毕业,2007 年 7 月苏州大学附属第一医院胃肠外科学硕士毕业,2015 年 7 月复旦大学附属中山医院胆道外科学博士毕业。

长期从事胆道、胰腺和胃肠等腹部疾病的临床与基础工作,对肝胆胰良、恶性肿瘤、门静脉高压症、胰腺炎和胃肠道良、恶性疾病的治疗有较深造诣。近年来更致力于腹腔镜微创手术的开展,在胆道系统疾病的腔镜手术方面经验丰富。

参加并完成国家、省部级及市区级课题 6 项。在国内国际期刊发表论文 14 篇(其中 SCI 收录 7 篇)。

复旦大学附属中山医院徐汇医院普外科副主任医师张正东—— 盲目吃素小心胆结石,出现黄疸应警惕

叶雪菲

随着人们的生活节奏加快,饮食失调,缺乏运动,胆固醇摄入量过多,胆结石的发生率越来越高。那么,是不是吃素就能避免胆结石呢?其实不然,复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)普外科副主任医师张正东表示,盲目吃素也会导致胆结石。日常饮食应注意多样化,保持营养均衡。此外,患者如果出现黄疸、上腹隐痛、厌油腻、胃口差等症状时,应及时到医院检查,明确是否有患癌的可能,尽可能做到早发现、早治疗。

吃素“吃出”胆结石

28 岁的肖小姐半年前开始吃素减肥,最终成功瘦身。但一次晚饭后,肖小姐感到右上腹隐痛,本以为是最近过于劳累所致。但躺下后疼痛没有减轻,阵发性加重,并放射至右肩背部和右肩胛骨下角区。一小时后又出现恶心呕吐、大汗淋漓,家人连忙将其送到医院就诊。经检查,肖小姐胆囊有 3 个枣子样大小的结石。

现代人的食物极为丰富,大鱼大肉的膳食,导致高血压、高血脂、高血糖等问题越来越普遍,素食主义的风气越来越盛行。从现代生活习惯来看,多吃素食少吃荤食的确有好处。但长期只吃素食也不可取,很可能导致营养不均衡,甚至吃出疾病来。张正东介绍,长期以素食为主,含纤维素类食物影响胆汁的分泌与浓缩,使胆汁长期在胆囊淤积,就会产生结石。尽管切除胆囊后对大部分人没有什么明显影响,但不调整饮食,仍容易再次产生肝内外胆管结石。

张正东建议,若胆结石直径超过 3 公分,并经常出现上腹部胆囊区疼痛、明显消瘦或胆囊结石伴糖尿病的患者,应及时到医院进行手术治疗。结石小于 3 公分且无症状的患者也不要大意,小结石也会随着时间的沉积变成大结石,较小的还会从胆囊管进入胆总管,形成梗阻性黄疸或化脓性胆管炎。所以,胆结石患者应积极治疗,就算暂时不需手术的患者也要定期到医院复查,以免耽误病情,危及健康。

另外,张正东指出,健康的饮食应是荤素搭配。人体所需的许多物质都需要依靠肉类来提供,猪、牛、

鸡、鱼等肉类和奶类能够提供人体所必需的动物蛋白质。因此,吃素食的人一周内最好有两天进食肉类,其它时间以素食为主是比较健康的习惯。在吃素食时也不要仅以水果和蔬菜为食物,还要适当进食豆类、坚果类等植物。同时要注意以新鲜的食物为主,少吃腌菜、泡菜。吃素的人更要保持好体力,因此要经常运动、多喝水、晒晒太阳,才会帮助身体更有效利用吃素吸收的养分。

出现黄疸警惕胰腺癌

在生活中,有些人因出现眼睛发黄、小便深黄色、全身皮肤黄染、皮肤瘙痒等症状去医院就医,被告知患有黄疸症后往往会惊慌失措。出现黄疸是怎么回事?严不严重?如何治疗?对此,张正东介绍,黄疸是由于胆红素正常代谢紊乱引起血中胆红素升高,引起皮肤、巩膜、黏膜黄染,正常胆红素最高为 17.1μmol/L。胆红素在 17.1—34.2μmol/L 时,临床不易觉察,称为隐性黄疸。超过 34.2μmol/L 时出现黄疸,出现黄疸的疾病很多,发生机制各异,临床一般分为内科疾病性黄疸和外科疾病性黄疸。

张正东指出,胰腺癌最常见的临床表现为腹痛、黄疸和消瘦。腹痛表现为上腹痛和上腹饱胀不适,是常见的首发症状,早期症状往往不明显,随着病情进展可出现上腹钝痛、胀痛,可放射至后腰部,少数病人可呈现剧痛。“目前对胰腺癌缺乏早期诊断方法,所以经胃镜、B 超、CT 和实验室检查可无异常。但随着病灶增大,B 超或 CT 才可发现病变,或出现黄疸、腹水及腹部包块。一旦患者出现这些典型症状和体征时,已是胰腺癌晚期。”张正东

■专家简介



张正东 副主任医师、医学博士
复旦大学附属中山医院徐汇医院普外科副主任医师

熟练掌握普外科常见疾病及部分疑难病例的诊断及治疗,能独立

提醒,对原因不明的上腹部疼痛要给予高度重视。

“有怀疑的患者可到医院进行检查,CA199 是最常见的胰腺癌肿瘤标志物。”张正东表示,一般正常人群的 CA199 血清含量为小于 37U/ml,而 2/3 的胰腺癌患者在诊断过程中大多会大于 240U/ml,但良性胰腺疾病的 CA199 不会大于 100U/ml。张正东提醒,单独的肿瘤标志物升高并不能说明癌症的存在。因此,对于胰腺癌的诊断,应是影像学与肿瘤标志物相结合。

开展普外科常规三类手术及部分四类手术。能熟练操作半肝切除及较复杂的多次胆道手术。熟练掌握了“腹腔镜胆囊切除术,单孔腹腔镜胆囊切除术,腹腔镜阑尾切除术,腹腔镜下疝修补术(小儿疝修补术),腹腔镜胆总管探查术、腹腔镜下乙状结肠癌根治术、腹腔镜结直肠癌根治术”。

近 3 年来,开展了“传统器械经脐单孔腹腔镜胆囊切除术临床研究”,该课题获铜陵市科技进步三等奖,取得了较好的社会效果。以第一作者在核心期刊发表论文 8 篇,其中中华论文 3 篇,SCI 论文 1 篇。