

经常不吃早饭、饮食不规律

女子体内“藏”了60多颗胆囊结石

35岁的王女士(化姓)平时工作繁忙,经常不吃早饭,中餐和晚餐也不规律。春节前赶工作时,她曾数次感觉右上腹轻微疼痛,但她自认为这是小毛病,并没有及时就医。谁知假期中一次聚餐后,她突发右上腹剧烈疼痛,痛得直不起腰,被家人送至南京市第一医院急诊。

经过详细检查,王女士被明确诊断为胆囊多发结石,需住院手术治疗。该院普外科副主任医师肖华结合王女士的病情、身体状况,并考虑到手术恢复周期等因素,决定为其实施单孔腹腔镜胆囊切除术。

肖华介绍,目前胆囊切除常规采用腹腔镜手术,而单孔腹腔镜手术是其进阶方式,仅在肚脐处开1个2cm左右的切口,术后无明显疤痕,疼痛感降低,创伤小、出血少,切口感、感

染等风险低于传统多孔腹腔镜手术,适用于胆囊结石/息肉明确需切除者、无严重感染及严重粘连者。

王女士的手术顺利完成,当她看到术中取出的胆囊结石,忍不住数了一下,她数完后不由感慨:“难怪痛到直不起腰,胆囊里竟然有60多颗石头!”

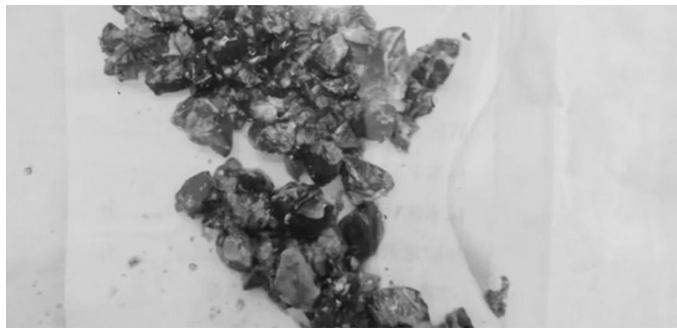
得益于单孔腹腔镜技术的优势,王女士术后6小时即可下床活动和进食流质食物;手术次日,王女士身体已无明显不适,经过评估,符合出院标准,她愉快地办理了出院手续。出院回家时,王女士对医护团队专业的诊疗给予了高度评价,并表示,今后一定会规律饮食,养成良好生活习惯。

肖华介绍,胆囊结石是胆囊内由胆固醇、胆色素、钙盐等物质沉积形成的固体沉积物,好比胆囊这个“胆汁仓库”里的

“杂质结晶”。临床主要分为三类:胆固醇性结石(最常见)、胆色素性结石(质地松软)、混合性结石(质地坚硬,发生率高)。

为啥会形成结石?据了解,胆固醇、胆汁酸比例失调,胆固醇过饱和析出结晶;胆囊收缩功能异常,胆汁淤积、排出不畅,结晶长期沉积便会形成结石。主要诱发因素包括长期空腹、不吃早餐,高油高脂高胆固醇饮食;肥胖致胆汁胆固醇升高,快速减重打乱胆汁代谢,这些都易诱发胆囊结石。其他诱因包括糖尿病、高血脂、肝硬化等基础疾病影响胆汁代谢;部分药物、女性激素紊乱干扰胆囊功能;有家族史、40岁以上女性风险更高。

专家表示,胆绞痛是该病典型症状。当进食油腻食物后常于夜间/凌晨发作,表现为右上腹剧痛,可放射至右肩后背,伴



恶心呕吐。非急性发作时,右上腹隐痛、胀痛,或进食后腹胀、消化不良(易误判为胃病)。不过约半数患者于体检时发现,虽暂时无不适,但需定期监测,避免引发并发症。

预防胆囊结石,核心在“规律吃、清淡吃、多喝水、勤运动、控体重”。

1.饮食调理(最关键)三餐定时,必吃早餐,不长期空腹;少吃高油、高脂、高胆固醇

食物,多吃蔬菜、水果、全谷物,每日饮水1500—2000ml。

2.生活作息 23点前入睡,保证7—8小时睡眠;每周3—5次,每次30分钟温和运动。

3.其他注意 积极治疗糖尿病、高血脂、肝硬化,定期复查;戒烟限酒,慎用影响胆汁代谢的药物;高危人群(肥胖、40岁以上女性等)建议每年做1次胆囊B超。 通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

21岁女生头晕 一查竟是脑梗

脑中还藏着三枚“不定时炸弹”

21岁的小王同学突发头晕,以为是熬夜太累,睡一觉就会好,却没想到竟是脑梗。更令人后怕的是,她脑子里还藏着三枚“不定时炸弹”。

21岁的小王是一名在校的学生,一天早晨起床后,她感觉头昏昏沉沉的,照镜子发现嘴角有点歪,她没在意,以为是熬夜太累所致,直到44小时后症状也没有消失,她才在家属陪同下来到浙江仙居县人民医院神经内科就诊。

检查结果让所有人都震惊了,头颅MR显示:右侧额叶萎缩、基底节区异常信号,首先考虑脑梗死。进一步颅内动脉CTA检查发现:右大

脑中动脉M1段重度狭窄(88%);右大脑中动脉M2段重度狭窄(71%);右侧椎动脉V4段中度狭窄(48%);左侧大脑中动脉M1段还有一个直径约3.8mm的动脉瘤!这三处狭窄和一粒动脉瘤,就像三颗随时可能引爆的“炸弹”,一旦堵塞或破裂,轻则偏瘫失语,重则危及生命。

追问病史发现,小王同学发现高血压1年,但从未规律服药,也没有监测血压。

很多年轻人认为高血压是老年病,即使体检发现血压高,也觉得“没症状就不用管”。殊不知,血管的损伤是悄无声息、不可逆的。熬夜、高盐高脂饮

食、缺乏运动、肥胖,都在加速血管老化。年轻人很少做脑血管相关检查,往往等到中风发作才发现血管早已“千疮百孔”。

收好这份“护脑指南”

从18岁开始关注血压:每年至少测量一次血压,如果发现血压升高,及时就医,遵医嘱服药,切勿自行停药。低盐低脂饮食:每天食盐摄入量不超过5克,少吃油炸食品、动物内脏。规律运动:每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳)。拒绝熬夜:保证每晚7—8小时睡眠,避免长期精神紧张。定期体检:有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟饮酒等危险因素者,建议做颈动

脉超声、经颅多普勒等筛查。

识别中风,记住“BE FAST”口诀:

B(Balance):平衡失调,突然走路不稳。

E(Eyes):视物模糊,双眼向一侧凝视。

F(Face):面部不对称,嘴角歪斜。

A(Arms):手臂无力,平举时一侧下垂。

S(Speech):言语不清,表达困难。

T(Time):立即拨打120,时间就是大脑!一旦出现言语不清、肢体瘫痪、肢体麻木、嘴角歪斜、头痛头晕等症状,需立即就医。 钱江晚报

科学精准补碘 国家级行动方案发布

据新华社电 国家疾控局等14部门27日联合发布《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案(2026—2030年)》,提出到2027年,细化碘缺乏病和水源性高碘危害的综合防治措施,优化居民食用盐碘含量标准,建立不同地区、不同人群针对性的补碘方案。

方案同时明确,到2030年,碘缺乏病和水源性高碘危害防治能力进一步巩固提升,监测体系进一步健全完善,碘营养评价、现症病人治疗管理体系更加成熟。实现人群碘缺乏病保持持续消除状态和水源性高碘危害达到控制状态,重点人群碘营养水平始终保持适宜水平,公众碘营养健康素养持续提升。方案要求,在碘缺乏地区,实施以食盐加碘为主的综合防控措施,供应符合该地区食用盐碘含量标准的碘盐;在适碘地区,定期开展监测,及时掌握人群碘营养状况并针对性开展干预;在水源性高碘地区,继续推进以改水为主的综合防控措施,并做好未加碘食盐供应保障工作。

辟谣:老年人并非 粗粮吃得越多越好

一些人总是认为,老年人要避免“三高”问题,粗粮吃得越多越好,甚至可以完全用粗粮代替白米、白面。这种说法并不科学。

粗粮虽对健康有益,过量食用也可能给消化系统带来负担,导致腹胀、消化不良等问题。正确的做法是:粗细搭配,合理比例。老年人的胃肠功能比较弱,多吃粗粮就意味着过多的膳食纤维摄入。在膳食纤维中,不溶性膳食纤维会对胃黏膜产生机械性损害,而可溶性膳食纤维又有吸水膨胀的作用。多吃粗粮易引发老年人胃部不适,如腹痛、腹胀。 海报新闻

女演员自曝接受声带手术,嗓音反而更哑

声带闭合不全是什么病



女演员秦岚在近日播出的某综艺节目中透露,自己在节目录制前接受了声带手术,希望通过医疗干预,改善长期存在的嗓音问题,但术后恢复效果未达预期。她坦言,嗓音反而比手术前更哑,从原本带有卡通质感的“电音朵拉”,变成低沉粗糙的“狼外婆”音色。

此前,“秦岚声带出了问题”的话题一度登上热搜,引发网友热议。秦岚的嗓音问题可追溯至2019年拍摄《延禧攻略》期间,她因哭戏引发咽炎。2020年,她主演《传家》后确诊声带单侧闭合不

全,休养四个月仍未根治。2023年,她在高原拍戏时因高原反应导致咽炎复发,声带闭合不全症状加重。同年,在某档综艺节目中,秦岚因嗓子发不出声音,被网友笑称为“电音朵拉”。

声带闭合不全是怎么回事?

炎症:一些慢性炎症会导致声带水肿、增厚,因而导致声带闭合不好。

用声过度:不恰当用声导致声带结节或声带息肉,而结节或者息肉会导致声门关闭不全,声音嘶哑。

声带麻痹:声带运动的障碍往往来自声带麻痹,无神经的麻痹导致对喉肌肉的支配能力下降,从而引起声带关闭不全或者运动不好。

那么如何治疗呢?

注意饮食健康,少摄入刺激性食物;不要长期大声说话、大喊大叫;不要太过焦虑,严重焦虑可能会影响饮食和睡眠。此外,突然来到高原,如果不适应高原环境,当地压力可能引起脑水肿、肺水肿等,更容易表现出呼吸道炎症,导致咽炎复发。

钱江晚报