

26岁小伙三餐几乎全靠外卖

胆囊里掏出248颗胆结石

近期,有媒体报道四川一名26岁小伙因腹痛就医,医生从他胆囊里取出了248颗胆结石,而他最大的习惯是三餐几乎全靠外卖,尤其偏爱冒菜、炸鸡、烧烤。吃外卖会长胆结石吗?记者请教了南京市第二医院肝胆胰外科副主任医师刘现忠。 通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



高脂饮食或过度清淡,都可能诱发结石

“高脂饮食确实是胆结石的重要诱因。”刘现忠表示,人体胆汁里的胆固醇、胆红素、胆盐等成分,本维持着微妙的平衡。长期大量食用炸鸡、烧烤、冒菜这类高脂食物,会让胆汁内胆固醇浓度显著升高,多余额胆固醇析出形成结晶,日积月累就会发展成胆结石。

不少人会疑惑,那外卖只吃轻食、沙拉是不是就安全了?刘现忠提醒,这也并不绝对。如果饮食过度清淡,胆囊得不到充分收缩,胆汁排空不足,大量胆汁淤积在胆囊当中,浓度持续升高,同样会析出结晶,诱发结石。

据了解,国内胆结石整体发病率大约5%,女性患病比例高于男性,50岁之后进入高发阶段。

这几类人群需注意,牢记“三要三不要”

专家提醒,下面这几类人群,需要格外提高警惕。

肥胖、超重人群,脂肪组织会干扰胆固醇代谢,升高胆汁里的胆固醇含量;

长期高脂饮食人群,经常点外卖、爱吃夜宵的群体风险更高;

缺少运动的人群,运动量不足会减弱胆囊收缩能力,胆汁排空速度变慢;

糖尿病患者,糖代谢紊乱往往伴随脂代谢异常,结石风险随之上升;

经常不吃早餐的人群,经过一夜空腹,胆囊内胆汁已经高度浓缩,进食早餐可以刺激胆囊收缩排空。长期不吃早餐,胆汁不断淤积浓缩,结晶形成风险会大幅增加。

刘现忠介绍,多数没有症状的胆结石患者可以定期观察随访,但出现以下情况建议尽早干预治疗:胆囊炎反复发作、反复上腹不适;没有明显症状,

但存在孤立性大结石、慢性肝病、高脂血症、肥胖、糖尿病、瓷化胆囊,或是60岁以上女性。

“想要给胆囊减负,牢记三要三不要。”专家提醒,首先要规律吃早餐。早餐能够有效刺激胆囊收缩排空,规律进食可以避免胆汁过度浓缩。其次,要荤素均衡搭配。多吃新鲜果蔬与高膳食纤维食物,适量摄入鱼肉、鸡肉、瘦肉等优质蛋白;烹饪优先选择炖、烩、蒸,多用植物油替代动物油。同时,要坚持适度运动、控制体重。避免久坐不动,保持每周运动习惯,维持健康体重,肥胖是胆结石的重要危险因素。

另一方面,生活中不要长期高脂高胆固醇饮食,尽量少吃肥肉、动物内脏、油炸食品,同时远离烟酒、咖啡以及辛辣刺激食物,减少对胆囊的刺激;不要暴饮暴食或是长时间空腹,三餐作息紊乱、饥饱不定,会对胆囊造成损伤;不要忽略饮食卫生,不饮用生水,瓜果食用前清洗干净,避免寄生虫感染诱发结石。

主气道近乎堵死 男子出差南京突发昏迷

近日,独自来南京出差的42岁张先生(化姓)突然晕倒昏迷在南京站广场,所幸被路人及时发现,由120紧急送至东南大学附属中大医院。经检查,导致患者突发危急状况的元凶,竟是气道内的肿瘤样新生物。

“当时患者进入抢救室时,呼吸困难、意识模糊,指脉氧仅80%,意识不清。”该院急诊医学科主治医师孙婧回忆,患者动脉血气提示二氧化碳分压高达108mmHg,确诊为严重呼吸衰竭伴二氧化碳潴留。团队一边开展抢救,一边联系家属。

因患者气道严重梗阻紧急就诊,病情危急,随时存在窒息死亡风险。呼吸与危重症医学科主治医师许容容第一时间赶赴抢救室,结合影像开展床边支气管镜检查。镜下可见患者气道内约2厘米菜花样新生物,几乎将主气道完全堵死。“正常人大气道直径也就2厘米,患者气道近乎完全闭塞。”许容容说。

急诊气管镜下介入手术是解除梗阻的唯一方案。在家属完成电话知情同意后,医院紧急启动急诊手术流程。术中,医生看到患者气管下段被新生物完全堵塞,团队综合运用硬质气管镜、电凝切除、冷冻治疗等多项内镜技术,逐步清除气道内病灶,并留取标本送病理检测。随着气道梗阻解除,患者指脉氧恢复至正常水平,手术顺利结束。

经后续救治,患者顺利拔除气管插管,意识清醒,可正常交流,成功脱离生命危险。患者的病理报告提示为气道转移性恶性黑色素瘤,非常罕见,后续将开展规范化治疗。

记者获悉,患者张先生在1个月前已出现咳嗽、咳痰、气喘,当地按支气管炎输液治疗未见好转。他自认为平日身体健康,未有进一步检查。此外,他已有3年未做正规体检,直至此次来南京出差过程中突发意外。

许容容介绍,肿瘤生长是一个长期的过程,如此巨大的气道病灶绝非短期内形成。当下不少年轻人工作压力大,容易忽视咳嗽、气喘等身体发出的早期信号,一拖再拖直至病情危重。专家提醒,定期体检至关重要,早发现、早诊断、早治疗,可有效延长生存期。

通讯员 崔玉艳 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

网红说法求真

近日,话题#清淡饮食正在悄悄拖垮你的代谢#冲上热搜,一条关于“吃得越‘干净’身体代谢就越差”的视频内容引起了不少网友的关注,其中提及“白水煮一切”并非是给身体“减负”,而是更容易把身体吃进“低配模式”。日常追求少油少盐的清淡饮食,竟给身体“增负”了?记者就此采访了南京市中西医结合医院营养科主治医师戴倩倩。

“门诊上会遇到不少因为过度追求清淡饮食导致身体出现问题的患者,有些甚至刻意拒绝一切调味料。”戴倩倩介绍,不少人对清淡饮食的理解出现偏差,走入极端化的误区,会导

“白水煮一切”并不能给身体“减负”? 营养师提醒:需保证膳食结构均衡

致代谢紊乱等问题。

戴倩倩介绍,清淡饮食的核心是减少重口味、高饱和脂肪、高盐高糖食物的摄入,本质是平衡膳食,绝不是提倡不吃油脂、不吃肉,更不是只吃水煮菜。

影响基础代谢最关键的因素就是肌肉量。“长期过度控制饮食、热量摄入不足,身体会分解肌肉来供给能量,肌肉量减少,身体会启动‘节能模式’,通过降低基础代谢率来减少能量消耗。”戴倩倩说,这种代谢适应是一种自我保护机制,但一旦形成,即使恢复正常饮食,基础代谢率也会在较长时间内处于较低水平,不利于体重管理和身体健康,“无油无盐的极端

做法会破坏人体正常的代谢平衡,如脂肪代谢紊乱会影响激素合成,进而影响内分泌系统;电解质代谢紊乱会影响心脏、神经系统等的正常功能,出现心律失常、头晕、抽搐等症状。”

那么,健康的清淡饮食到底应该遵循什么标准?戴倩倩介绍,按照《中国居民膳食指南》推荐,健康成年人每天烹调用油控制在25~30g,每天食盐摄入量不超过5g,减少油炸、红烧、重口味腌制的做法。清淡饮食核心的“控”,还包括控制添加糖、辛辣刺激性调料等的过量摄入。

清淡饮食同样需要保证膳食结构均衡,像减脂人群的“老

三样(鸡肉、西兰花、水煮蛋)”不建议长期食用。主食方面,以全谷物、杂豆类和薯类为主。蛋白质来源优先选择禽肉(去皮的鸡肉、鸭肉)、鱼虾类、瘦肉、蛋类、奶类以及大豆及其制品。蔬菜要种类多样,深色蔬菜占一半以上;水果每天摄入200~350g,尽量选择新鲜的、不同种类的水果。

对于患有高血压、糖尿病、痛风等慢性病需要清淡饮食的群体,可选择脂肪含量较低的瘦肉、鱼虾、鸡蛋和牛奶,控制好总摄入量,保证蛋白质充足,比完全吃素更有利于病情控制。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

谭氏筋伤“导引处方”首进省级中医药继续教育

分阶段特色治筋,破解难治颈肩腰腿痛

继临床方案入选全国中医药行业高等教育“十四五”创新教材——《中医导引学》后,谭氏筋伤再迎“高光时刻”。

在9月12日举行的江苏省省级中医药继续教育项目——“中医导引在自主健康管理中的应用”培训班上,谭氏筋伤的专家受邀讲课,首次向全省同行分享经验,“三阶段特色治筋”不手术解决颈肩腰腿痛,也引发高度关注。

省级医学培训班,迎来一群患者“老师”

现场,8名曾在谭氏筋伤治好

腰腿痛的患者组成展演团队,展示了“颈、肩、腰、膝”四势导引处方,不仅引发医护学员的关注,江苏省中医药学会副秘书长费忠东也盛赞,谭氏筋伤“医院-社区-大众”的三级推广模式,为全省提供了样板。当得知谭氏筋伤不仅每月开设公益导引班,医务人员每天还带领候诊患者集体“练筋”防复发时,国家非遗“古本易筋经十二式导引法”传承人严蔚冰教授,也给与高度肯定。

其实,在谭氏筋伤导引处方的应用虽然广泛,但解决颈肩腰腿痛

难题的“杀手锏”却是“特色治筋”。有这样一个案例:一名87岁的退伍老兵,因颈椎病、腰椎狭窄、骨折术后复发等,常年双腿酸痛麻木,行走困难。听说谭氏筋伤专家组成员、上海曙光医院名中医余安胜教授,定期到南京坐诊,专门从所住医院请假上门求医。经过系统治筋,他的疼痛几乎不见,原本坐轮椅,现在可以在小区遛弯。

从治疗到防复发,上海专家打造完整治筋体系

类似故事几乎每天都在谭氏

筋伤上演:有因害怕手术却保守治疗失败的,有盲目手术后却复发更重的,也有试遍了各种方法走投无路的。

“我们认为,颈肩腰腿痛怪筋不怪骨,可以换种方法治疗!”余安胜介绍,为了降低手术率,谭氏筋伤在创始人谭德福教授带领下,融合了包括自己、“高频电火花”发明人程传国教授、全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山等人的毕生成果,形成“分层治筋”理论,不仅攻克“治透深筋”难题,还搭建起从临床治疗到防复发的完整体系。

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)