

姐弟俩同患多囊肝和多囊肾

超声微创介入精准施治！二人同日顺利出院

亲姐弟先后查出同一种疾病，究竟是巧合还是遗传？近日，江苏省省级机关医院超声介入中心孟庆欣主任团队成功为这对同患家族遗传性多囊肝、多囊肾的姐弟实施了个体化微创介入治疗，以精准施治有效解除了困扰二人多年的病痛。

姐姐常年腰腹胀痛，弟弟体检意外发现“同病相连”

54岁的王女士（化姓）多年来始终被不明原因的腰腹不适困扰。“后腰持续发胀，尤其坐着时浑身难受，还经常莫名心慌。”长期的躯体不适严重影响了她的日常生活与工作，后经检查发现其患有多囊肝、多囊肾。而弟弟王先生则是在一次体检中，意外查出同样的疾病。

姐姐多年受病痛折磨，弟弟却无明显症状。在亲友推荐下，王先生了解到江苏省省级机关医院超声介入中心的微创诊疗优势，当即决定带姐姐一同前来寻求规范治疗。接诊后，孟庆欣主任团队结合姐弟二人的临床症状、病史及影像学检查结果，明确诊断为典型的家族遗传性多囊肝、多囊肾。

孟庆欣主任介绍：“该病是典型的常染色体显性遗传性疾病，最显著的特点就是家族聚集遗传。”多数患者于中青年时期悄然发病，在疾病早期通常没有明显的体感症状。但随着年龄增长，囊肿会不断增多增大，腹腔压力不断升高，引发腰腹胀痛等不适症状。“这也是姐姐出现明显不适的核心原因，而弟弟虽为体检发现、尚未出现明显症状，但部分囊肿也已



孟庆欣主任在给患者做检查

达到治疗指征。”

超声微创介入精准“排雷”，姐弟俩次日顺利出院

考虑到姐弟二人囊肿分布位置、大小、数量及病情进展程度存在明显个体差异，团队为二人开展全方位超声精细化评估，筛选需要治疗的囊肿，并根据囊肿的大小、位置、与周边重要脏器、血管的解剖毗邻关系，针对性制定了两套专属超声介入微创治疗方案。

术中，团队通过超细穿刺针精准进入目标囊肿，彻底抽吸囊液，再注入无水乙醇灭活囊壁。治疗后，囊肿逐步萎缩、吸收，从根源上解除囊肿对周围组织的压迫，消除临床不适症状。

术后，姐姐多年的腰腹胀痛症状完全消退，弟弟恢复状态同样良好，二人次日一同顺利出院。

医生提醒：直系亲属早筛查，日常做好这三点

多囊肝、多囊肾是一种遗传

概率较高的常染色体显性遗传病。孟庆欣主任特别提醒，一旦确诊，其父母、兄弟姐妹及子女等直系亲属应尽早接受专项超声筛查，做到早筛、早诊、早干预。

同时，患者在日常生活中需要注意三点：一是避免突发外力，如弯身、提重物、大笑和剧烈运动等，防止囊肿破裂；二是保持规律作息，不熬夜、不劳累，戒烟戒酒，减轻肝肾负担；三是坚持定期复查，一旦囊肿达到治疗指征，及时进行超声介入治疗。

“多囊肝、多囊肾可防可治，尽早发现、尽早治疗，有助于保护残存肝肾组织、延缓疾病进展。”孟庆欣主任表示，超声介入微创技术是目前临床治疗该病高效、安全、可靠的优选方案，全程精准穿刺、无需全麻、不留疤痕，患者术后即可下床活动，尤其适用于严重腹胀腹痛、高龄及合并基础疾病的患者，为广大遗传性多囊肝、多囊肾患者提供了优质、微创的诊疗选择。

通讯员 王雨晴 穆婷婷
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

七旬大爷胆囊息肉一年恶变

胆囊癌很隐匿，要抓住手术“黄金窗口期”

查出胆囊息肉，不少人都将其视作“小毛病”，殊不知，部分息肉如同体内潜伏的“定时炸弹”，虽毫无不适症状，但却已经在不知不觉中悄然恶变。近日，70岁的张爷爷就经历了这样一场惊险的“排雷”之战。

一年前，张爷爷在江苏省省级机关医院检查发现胆囊内一枚3毫米微小息肉。当时由于尚未达到手术指征，医生反复叮嘱他务必要密切观察、定期随访。

今年，他按时返院复查B超，结果却让医生和老人心头一紧——息肉竟长到1厘米以上，同时伴随形态不规则、血流信号丰富的异常表现。为进一步明确病灶性质，医院第一时间为张爷爷安排了腹部薄层增强CT检查。影像结果提示，胆囊病灶局部存在异常强化，肿块形态不规则。结合张爷爷的

既往病史和影像学特征，普外科团队高度怀疑该病灶为“胆囊腺瘤伴局部恶变”，随即安排老人入院接受系统诊疗。

考虑到张爷爷高龄且合并高血压、糖尿病等基础疾病，手术耐受度较差，医疗团队术前反复研讨，最终为老人量身定制了腹腔镜根治性切除手术方案。

术中，普外科团队首先通过腹腔镜完整切除胆囊，并即刻将标本送检行快速病理检查。病理结果回报明确为早期胆囊癌。幸运的是，肿瘤位于胆囊游离面，尚未侵犯肝脏脏面，仍处于可实现临床治愈的“黄金窗口期”。

“根据早期胆囊癌根治原则，我们在腹腔镜下追加实施了胆囊床部分肝组织切除及肝十二指肠韧带淋巴结清扫，顺利完成了根治手术。”普外科主

任王鹏介绍。整套手术出血极少，最大程度降低了手术创伤。王鹏主任介绍，胆囊癌起病隐匿，早期几乎没有特异性表现，一旦出现黄疸、持续腹痛等明显不适，往往已进展至中晚期。以下几类人群属于高危人群，应格外重视：检查发现胆囊息肉直径≥1厘米、宽基底、形态不规则的人群；随访过程中息肉短时间内快速增大的人群；合并胆囊结石、慢性胆囊炎的人群；50岁以上人群。

专家强调，普通人群建议每年做一次腹部超声体检；已确诊胆囊息肉的患者，应每半年至一年复查超声，重点对比大小、形态、基底及血流变化。一旦达到手术指征，应及时到专科评估，把握最佳治疗窗口期，做到早发现、早治疗。

通讯员 王雨晴 穆婷婷
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

健康提醒

“诺如”进入活跃期 专家：谨防“病从口入”

一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻；食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。专家提示，公众一定要警惕“舌尖上”的风险，谨防“病从口入”。

秋冬季正是食源性疾病高发季，诺如病毒在此时异常活跃。以近期广东某地发生的婚宴导致大面积食源性疾病的案件为例，宴席菜品量大，厨房超负荷运转，食材中心温度难以保证；冷拼、海鲜集中上桌，菜品从出锅到入口常隔数十分钟，10至60摄氏度的“危险温度区”正是多数病原微生物繁殖的窗口。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣指出，诺如病毒传染性强，全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵，通常持续2至3天，幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶，如处置不当，容易引发疫情传播。

专家建议，集中赴宴时，老人、孩子、孕妇应避开凉拌菜、生食海产品等；出现症状后要及时就医，不要自行服用抗生素。对于学生聚集用餐的学校，应严格落实晨午检制度。一旦出现呕吐物，严格按照“散、盖、消”流程处置，即疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁，并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后72小时方可返校。

在我国部分地区，居民喜

爱食用味道鲜美的生腌与鱼生。但是，未煮熟的淡水鱼虾，可能带来健康风险。“寄生虫感染最常见，主要是肝吸虫（华支睾吸虫）。”广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍，肝吸虫囊蚴进入人体后在十二指肠变成童虫钻入肝脏，成虫定居在胆管可存活20至30年，持续破坏胆管壁，慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至胆管癌。

除了寄生虫，生腌海鲜还暗藏副溶血性弧菌，生腌贝类可能携带诺如病毒、甲肝病毒。南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示，近期某地一起聚集性疫情中，患者食用彻底煮熟的野生鲤鱼后患哈夫病，即特发性横纹肌溶解综合征。

“大量食用银鲑鱼致汞超标”上热搜，海鱼还能不能吃？专家回复：能，但要会挑。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴说，海鱼能提供优质蛋白质、微量元素，尤其是富含人体必需的不饱和脂肪酸，适量吃有益健康。但是，受食物链蓄积效应影响，处于食物链顶端的大型肉食性鱼类，如鲨鱼、剑鱼、金枪鱼、银鲑鱼等，甲基汞含量通常较高。小型鱼、淡水鱼、养殖鱼含量通常较低。

专家建议，可通过适量食用三文鱼、鲭鱼等低汞鱼类获得营养，避免长期、高频次食用汞含量较高的鱼类。 新华社

运动是免费的“抗抑郁药”？ 专家拆解四大养心密码

据新华社电 快节奏生活下，抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理问题广受关注。陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）医学心理科主任李玲说，运动对心理健康的帮助主要集中在四个方面，按照证据强度由高到低依次是：

抑郁。研究显示，规律运动能显著减轻抑郁症状。大约每两到三名接受运动干预的患者中，就有一人症状明显缓解。

焦虑。运动对焦虑症状有小到中等的改善效果。在焦虑障碍患者中，力量训练和瑜伽等身心运动的效果较为突出。此外，单次中等强度运动即可明显降低当下的焦虑水平，这种即刻效应可持续数十分钟。

睡眠障碍。规律运动能中

等程度改善睡眠质量，缩短入睡时间，增加总睡眠时间。其他精神障碍的辅助治疗。作为标准治疗的补充，运动对精神分裂症症状、产后抑郁等问题均有积极获益。

哪些种类的运动对心理健康最有帮助？李玲说，对抑郁症状改善效果由大到小依次是：步行和慢跑、瑜伽、力量训练、太极。

同时，她还提醒：一是“动起来”比“怎么动”更重要；二是户外运动比室内运动更能提升积极情绪，也更容易坚持；三是运动总量并非越多越好，每周约150分钟中等强度有氧运动是获益较为充分的区间；四是避免睡前三小时内进行剧烈运动，以免干扰睡眠。