

了解“结石君” 别为胆囊切除太忧心

□ 宋自芳

专家观点

随着生活节奏的加快，很多人早上来不及吃一口早餐就投入到繁忙的学习和工作中。殊不知，长期如此“结石君”会悄然而至。

“结石君”也就是人们通常所说的胆结石，是一种外科常见的胆囊内发生结石的疾病。近些年来随着生活习惯及饮食结构的改变，胆结石的发病率明显增高，并在女性中多见，目前我国人群中胆结石的发病率约为10%。

辨清胆结石症状及时就医

胆结石的形成原因复杂，且与多种因素有关。

胆汁主要由肝细胞分泌，主要成分是水、胆汁酸盐、胆固醇、磷脂和胆红素等。胆固醇不溶于水，而胆汁中的胆盐和磷脂形成的微胶粒可包裹胆固醇，将其溶解在胆汁中，使得胆固醇不易析出形成结石。但是，如果胆汁中胆固醇过多而浓度明显增高，超出胆盐、磷脂微胶粒的溶解转运能力时，胆固醇就容易沉淀析出形成结

石。再者，胆囊功能异常，比如收缩排空功能减弱，使得胆囊内胆汁淤滞可促进胆固醇结晶聚集而形成胆结石。

多数胆结石患者平时没有身体不适的症状，只是在体检时偶然发现存在胆囊结石，称为无症状胆结石。

胆结石的典型表现是胆绞痛，通常是在饱餐、进食油腻食物后或卧床休息体位改变时发作，表现为右上腹或上腹部阵发性疼痛，或持续疼痛伴阵发性加重，可向右肩背部放射，可伴有恶心、呕吐。

有些胆结石患者仅表现为消化不良等胃肠道症状，如上腹部隐痛，或有饱胀不适、嗝气、打嗝等，常被误以为是“胃病”。严重的胆囊结石甚至可发生胆囊穿孔、梗阻性黄疸、胆源性胰腺炎、胆囊癌等。

胆结石不一定手术治疗。要视情况而定。胆结石患者若无明显症状，且结石小于1.0厘米，建议定期复查肝胆超声，半年一次。

对于有胆绞痛症状反复发作或合并有并发症的胆囊结石患者，腹腔镜胆囊切除术是外科治疗的最佳选择，它具有创伤小、痛苦轻、术后恢复

快、住院时间短、术后不复发等优点。

若胆囊结石数量多，或结石大于1.0厘米，或出现胆囊萎缩、胆囊壁钙化，或合并慢性胆囊炎，或合并胆囊息肉大于1.0厘米等，这些情况即使患者没有症状，也需要积极就诊进行手术治疗，以避免病情发展出现胆囊穿孔、胆囊癌变等严重情况。

因此，对于需要行外科手术的胆结石患者最好是选择腹腔镜胆囊切除术，彻底解除胆囊病变和结石复发。

对胆囊切除术的认识误区

有些人对胆囊切除术存在认识误区，往往延误最佳治疗时间。

胆囊有负责储存胆汁和帮助人体消化的功能，有人担心切除胆囊后机体不能分泌胆汁并引起严重的消化不良。人体的胆汁是由肝细胞分泌的，而胆囊只是暂时性贮存并浓缩胆汁的一个“小仓库”，肝脏每天分泌胆汁约800~1200毫升，其中一部分被浓缩后贮存在胆囊内，其余的胆汁排入肠道内。所以胆囊切除后对肝脏分泌胆汁没有什么影响，而且术后胆总管可有代偿性扩张，起到部分胆囊贮存浓缩胆汁的

作用。并且，当有结石形成时，多数患者的胆囊已同时存在功能上的异常，因此，胆囊结石患者在切除胆囊后对正常的消化功能影响不大，术后患者可早日恢复日常饮食，如进食鸡蛋、肉类、豆腐、牛奶等。

有人担心胆囊切除后胆管内容易形成结石。对于肝外或肝内胆管结石，多为胆色素混合结石，胆管结石和胆囊结石两者的结石成分及形成机制均有明显不同，故胆囊切除并不会增加或促进胆管结石的形成；相反，胆囊切除后消除了胆囊结石形成的场所，从而可大大减少胆结石由胆囊坠入胆总管而引起继发性胆管结石的风险。

还有人说胆囊切除后容易发生结肠癌。对于胆囊切除与结肠癌发生之间的关系，是很久以前的一个错误观点。最新发表在消化系统国际顶级医学期刊上的权威研究数据表明，胆囊切除并不会对结肠癌的发生产生影响；相反，胆结石病本身则会增加右半结肠癌的发生率。由此可知，目前的权威研究结果已推翻了既往对胆囊切除的错误认识。

（作者供职于武汉协和医院）



哪些因素会导致胆结石？

任何影响胆汁中胆固醇浓度或造成胆囊胆汁淤滞的因素均有利于胆结石形成。

高饱和脂肪(动物性油脂)和高胆固醇膳食、高脂血症、肥胖、糖尿病、肝硬化等是胆结石的高危因素；长期不吃早餐会影响胆囊排空功能导致胆汁淤滞，易患胆结石症；女性雌激素促进胆汁中胆固醇浓度增高，妊娠影响胆囊排空功能，这也是胆结石多见于女性的原因；另外，缺乏锻炼、长期饮酒等通过影响胆固醇代谢、胆汁肠肝循环和胆囊功能等促进胆结石形成。另外，种族差异、家族遗传因素等也与胆结石形成有关。

在日常生活中，我们可以通过改善日常生活习惯和饮食结构，预防胆结石形成。具体如下：

避免高热量、高脂肪饮食，少吃动物性油脂及内脏等饱和脂肪含量高的食物；多吃蔬菜、水果等食物，适当增加膳食纤维摄入；一日三餐规律饮食，少饮酒和少吸烟，加强锻炼，控制体重等。

求真解惑

直系亲属间直接输血效果最佳？

流言：需要输血的时候，最好找自己的直系亲属献血，因为血缘关系近，排异反应小，效果最佳。

真相：输血本质上属于移植的一种，由于亲属之间抗原的相似性较高，当受血者即宿主的免疫系统出现严重缺陷或受到抑制时，可能会对外来的直系亲属的相似淋巴细胞缺乏识别。此时，外来淋巴细胞就会“反客为主”，定居并增殖、攻击宿主自身的组织，引起致命性的并发症。因此，没有经过处理的直系亲属间的血液是不能随意相互输血使用的。且相互间血缘关系越近，发生并发症的概率越高。

另外，不建议丈夫给妻子输血，尤其是还没有生育的夫妇。如果妻子接受了丈夫的血液后，可能会产生针对丈夫血型抗原的IgG抗体。妻子怀孕妊娠时，这种产生的抗体会通过胎盘进入胎儿体内，就有可能引起新生儿溶血病，严重时还可能导致新生儿死亡。

现有技术能满足癌症普查需求？

流言：现有技术水平能满足癌症定期普查需求，普通人都需要定期进行癌症筛查，可以有效降低癌症死亡率。

真相：实际上，现有技术还不能满足癌症定期普查需求。目前来说，并非所有癌症都适合筛查，只有癌症高危人群接受适宜的癌症筛查才是最科学有效的。

癌症筛查需首先对个体进行癌症风险评估，对被评估出的高风险者开展进一步的筛查，才是最科学有效的。值得注意的是，被评估出的高风险者只是代表其患某种或某几种癌症风险相对较高，而并非一定会患癌。而低危者也并非一定不得癌。

另外，并非所有癌症都适合筛查。目前国际上推荐适宜筛查的癌症和技术包括：低剂量螺旋CT筛查肺癌、大便潜血试验结合结肠镜检查结直肠癌、B超结合乳腺X线筛查女性的乳腺癌、HPV联合细胞学检查筛查宫颈癌。根据我国癌症流行特征，胃癌和食道癌等上消化道癌症也被专家认为可以通过胃镜检查降低死亡率，适合在我国上消化道癌高危人群中开展筛查。

（“医学界儿科频道”公众号，人民网-科普中国，“北京市疾病预防控制中心”微信公众号，北京日报客户端共同发布）

免疫治疗帮细胞恢复火眼金睛

□ 科普时报记者 马爱平

10月8日，从国家药品监督管理局获悉，帕博利珠单抗在国内已经获批第三个适应症：PD-L1阳性的局部晚期或转移性非小细胞肺癌一线治疗。从此，我国肺癌一线免疫治疗有了单药和联合的不同选择，覆盖更多肿瘤类型。

此次帕博利珠单抗单药获批非小细胞肺癌一线治疗是基于一项名为KEY-NOTE-042的研究结果，该研究纳入了上千例肺癌病例，其中有262例中国患者。无论是国际研究的整体结果，还是中国的结果，对于符合条件的肺癌患者，免疫疗法整体优于化疗。

广东省人民医院终身主任、广东省肺癌研究所名誉所长、教授吴一龙告诉科普时报，免疫治疗和化疗不同，它可以帮助免疫细胞摘掉有色眼镜，重新恢复火眼金睛，准确识别肿瘤细胞；同时，避免了化

疗敌我不分的大规模杀伤。大幅减少副作用的发生，还能获得相似甚至更好的治疗效果。

从世界肺癌大会上公布的结果看，中国患者使用免疫治疗效果更好，总生存期从13.7个月延长到20.0个月，降低了35%的死亡或进展的风险，全球患者中只降低了19%。免疫治疗的安全性也更好，3级以上副作用发生率不到化疗的三分之一。

只要是PD-L1阳性的非小细胞肺癌，无论是腺癌还是鳞癌，都可以从免疫治疗中获益。这已经是帕博利珠单抗第二次获批肺癌一线治疗，今年3月，帕博利珠单抗联合化疗获批用于非鳞非小细胞肺癌的一线治疗，不考虑PD-L1表达。

专家表示，免疫治疗已经奠定了无突变非小细胞肺癌一线治疗的基础，根据PD-L1检测再细分治疗方案，PD-L1阳

性可以单用免疫治疗，PD-L1阴性可以选择免疫联合化疗。免疫治疗在长期生存率方面的持续改善成果，造就了其在非小细胞一线治疗不可替代的地位。

同样是中国高发癌种之一的食管癌，中国患者的发病机制、病理、临床疗效和欧美差异较大。KEYNOTE-181的临床研究更新了首个食管癌免疫治疗中国人群结果，与全球患者数据相比，帕博利珠单抗用于治疗复发的局部晚期/转移性食管癌结果在中国人群中更优。与化疗相比降低了45%的死亡或进展风险，一年生存率从16.7%提高到36.3%，翻了近三倍，3级以上副作用发生率也减少一半，安全性显著改善。在PD-L1阳性患者中效果更明显。

KEYNOTE-181研究的中国牵头人、北京大学肿瘤医院副院长沈琳表示，



KEYNOTE-181中国人群数据证实了中国患者使用帕博利珠单抗获得的生存获益显著优于全球人群。基于数据，帕博利珠单抗治疗复发食管癌的上市申请也已于2019年7月递交国家药品管理局，并已确认获得优先审评，有望在明年初获批。

沈琳说，免疫治疗进入中国已经一年多，适应症不断扩展，从实体瘤到血液肿瘤，从二线治疗到一线治疗，从单药到联合，药物可及性持续提高。未来，免疫治疗还会进一步扩大人群和癌种探索，尝试与放疗和外科手术的联合治疗。

医事进展

「宫颈糜烂」不是病

不是病

一言以概之，“宫颈糜烂”是“柱状上皮异位”或“外翻”的表现，是生理现象，不是病。与宫颈癌根本扯不上边。

宫颈是否有病，是什么样的病，有赖于去正规医院，找有资质的妇科医生进行临床检查，包括宫颈液基细胞学检查(TCT)、人乳头瘤病毒检查(HPV)、阴道镜检查、病理活体组织检查，必要时辅助免疫组织化学检查等而定。定期妇科体检是有效预防宫颈癌以及其他妇科疾病的必须。

不做宫颈筛查，有可能遗漏宫颈病变及癌变。无端治疗则有可能造成宫颈粘连、宫颈机能异常等危害。

“宫颈糜烂”不是病。希望大家走出误区，认真真真保卫宫颈，保卫女性生殖系统的完好功能。

（作者系山西医科大学第一医院主任医师，教授）

关爱女性健康

正确使用创可贴

创可贴优势

- ❁ 压迫止血
- ❁ 保护伤口
- ❁ 预防感染
- ❁ 促进愈合

以下伤口不适合使用创可贴

- 有异物的伤口
- 烧烫伤
- 感染伤（疖子、脓包）
- 动物咬伤
- 小而深的伤口（钉子或者尖刀扎伤）

注意事项

- ❁ 先对伤口消毒
- ❁ 不紧贴伤口
- ❁ 保护伤口
- ❁ 不超12小时

	健康点点说	策划/李维	文/杜艳晨 (东方草健康说) 图/杜艳晨 (东方草健康说)
--	-------	-------	----------------------------------



姥爷离开我近30年了，我常常想起他那古铜色的脸孔，尖尖的下巴上，飘着一缕银白色的山羊胡须。别看他已年过古稀，可说起话来，声音却像洪钟一样雄浑有力。他走起路来“噔噔噔”的样子常常在我梦中浮现，尤其是有个灾难病症时，姥爷的音容和他家门前的中药百草园更是在我大脑中浮现。

记得上世纪70年代末，我刚上高中的那年暑假，从县城骑自行车约40分钟就能到姥爷家。有一天中午，骄阳似火的太阳烤得大地发烫，人们都嫌热不愿出门。我可能是吃黄瓜吃多了，或者吃冷饭过多，晚上又到水渠里洗澡，结果感冒了。头晕胀、胸闷、全身酸楚、心烦口渴、恶心、不思饮食，疲惫。

我告诉姥爷我身上的症状后，姥爷二话没说，就上他的中药百草园采了香薷、桑叶、木贼、金银花、防风及家中平时备

姥爷的中药百草园

□ 张兴

下的萝卜籽、苍术、橘子皮等给我在火炉上煎了汤药。晚饭吃了碗扁豆面，睡了一夜后，早晨起来浑身啥症状都没有了。

当天下午，邻居有个60多岁的老大娘风疹块发作了，皮肤痒得厉害，伴有腹痛，来找姥爷治疗。姥爷看了看老大娘的皮肤情况，便去草药园找了苍耳子、苍术、白芷、地肤子、防风让大娘回家煎成汤药服用。

在没有创可贴的岁月里，若是谁的皮肤被划破或割破，姥爷立即从地里拔根小蓟，放在有盐水的碗里浸泡约2分钟，再用盐水冲洗干净小蓟，然后捣烂挤出小蓟的汁涂在伤口上，伤口立刻就流血止住了。

找姥爷看病的人天天都有。他几乎给村子里每个人都诊治过疾病，不收病人的钱，还送自己采摘的药材，有些疑难杂症也都治愈了。姥爷在村里人气很旺，受到乡亲们的尊敬和爱戴。村里人常夸奖姥爷：大爷是我们村里的“健康守护神”。有些和姥爷年龄相仿的村民直接称之为“老神仙”，以表对姥爷的敬意和赞许。

姥爷也常说，帮助乡邻就是帮助自己，自己家里有啥事，乡邻们知道后也是忙前忙后地出力。

姥爷自己也注意养生保健，常菊花和

枸杞泡到水缸子里喝，或麦冬加枸杞、黄芪、山楂泡茶喝，年近80岁也没有“三高”病症及心脏病，看起来目聪耳明，身体硬朗。有时，还给身边的亲人做药膳吃，枸杞稀饭、扁豆面条、黄芪炖羊肉、败酱草拌凉菜……

从我母亲的嘴里得知，我姥爷在旧社会念过几年私塾，在药铺抓过几年药，后来自学中医，掌握了中医的理法方药。解放后，在自家的门前院子里种植了许多适合当地种植的药材，如紫苏、防风、荆芥、蒲公英、香薷、桑树、薄荷、木贼、知母、大狗尾草、紫草、青蒿、野菊花、马齿苋、败酱草、旋覆花、紫花地丁、牧马豆、牵牛花、苍耳子、小蓟、地肤子、枸杞树等等。几十年来一直利用这些药材，为村里人解除病痛。

每年春夏，这3分多地每天都有五颜六色的花盛开着。花香袭人，沁人心脾，令人神清气爽。小小中药百草园那个美啊！姥爷自豪地说：早晨开门，第一眼看到的是千姿百态的花朵，心情也立马愉快了起来，使人精神焕发。是的，在这百花齐放，空气清新凉爽的早晨看花，确实是人生的一大享受；人生的许多落寞惆怅也

就消失在花开花落的境界中了。有时，姥爷高兴了，抿一口清茶，背几首赞美中药百草园的诗：夏衣始轻体，游步爱僧居。果园新雨后，香台照日初。绿阴生昼静，孤花表春馥。符竹方为累，形迹一来疏。

这些花草在姥爷精心地施肥、浇水下长得很旺。药材到了采摘的时节，姥爷就利用干完农活后的时间采摘、炮制。他把采集来炮制好的药材装进塑料袋挂到东边耳房的墙上，三面墙挂了许多装有药材的塑料袋，挂不下就放到土炕上，一进房屋，便有一股子浓浓的草药的特殊气味，比药店的药味还浓。有些用不完的药材便交给药材公司，换些钱补家用或买些自己爱看的中医书籍或古典小说。

我经常跟着姥爷在田里干活，时间长了也认识了许多药材，知道了有些药材的炮制，了解了许多药材的药性。有一天下午和姥爷一起给药材浇水时，姥爷意味深长地说道：你年轻，应该学点中医药医疗保健知识，将来对自己和家人及朋友都好，消除自己或他人身上的小病小灾，起到防病治病的作用。

（作者系中国科普作家协会会员，供职于宁夏回族自治区中卫市人民医院）