

胆囊息肉与慢性炎症有密切关系

体检发现胆囊息肉需定期复查

□ 傅喆 张晓玲 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

胆囊息肉是什么病？有哪些症状？患了胆囊息肉怎么办？胆囊息肉怎么预防及饮食要注意什么？8月30日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院普外科主任、主任医师唐德军与读者交流。



本期指导专家 唐德军

合肥市第三人民医院普外科主任、主任医师。1983年安徽医科大学医学专业毕业，从事外科工作20余年，主治外科常见病、多发病及微创外科，完成医学论文10余篇，研究方向胆肝外科。

胆囊息肉与慢性炎症有密切关系

读者：胆囊息肉是什么病？有哪些症状？

唐德军：胆囊息肉与腺瘤样增生、腺瘤及腺癌、胆囊壁黏附的小结石等胆囊内隆起性病变；就是各种胆囊黏膜隆起的一个“肉疙瘩”，又称为胆囊息肉样病变；胆囊息肉样病变可分为良性或恶性病变，但以非肿瘤性病变为多，一般认为直径15mm以上的胆囊息肉样病变几乎全是恶性肿瘤性病变，故胆囊息肉样病变近几年来倍加重视。

其病因主要跟人们饮食结构的多样化、饮食的无规律及环境污染的加剧有关。该病的发生与慢性炎症有密切关系，其中炎性息肉和腺肌增生症都是一种炎性反应性病变，多由于在慢性炎症的基础上，胆囊局部黏膜上皮和腺体增生，形成肿物。胆固醇性息肉多由于胆汁中胆固醇呈过饱和状态，加之胆囊壁的慢性炎症，久之形成息肉样肿物。

胆囊息肉的隐蔽性强，有相当数量的人之前没有任何症状，只是在体检或其他目的的检查中发现或因其他疾病切除胆囊后发现。等出现症状时，可有右肋隐痛，牵及右肩背，伴有食欲不振、恶心欲呕等类似慢性胆囊炎的临床表现。伴有结石时，可出现胆绞痛。

体检发现胆囊息肉需定期复查

读者：体检发现胆囊息肉，怎么办？

唐德军：对体检发现的胆囊息肉根据情况，要进一步检查或定期复查，主要有以下方法：

B超检查方法灵活、准确、无创伤、可重复、价廉、易为众多患者接受，能准确地显示息肉的大小、位置、数量、囊壁的情况。B超

典型的表现为胆囊壁有点状、小块状、片状的强或稍强回声光团，其后多无声影，可见到球状、桑葚状、乳头状及结节状突出，甚至可显示出息肉的蒂。

三维超声成像可使胆囊具有空间方位的立体感，透声性好，有直视胆囊剖面的效果，可弥补二维显像某些不足。不仅可观察胆囊息肉的大小形态，更可分清息肉和胆囊壁的关系，有助于提高胆囊息肉与胆囊腺瘤或癌肿的鉴别。

内镜超声是将超声微小探头安置在内镜顶端，探头为高频，将内镜插入消化道，进入十二指肠壶腹后此探头更接近胆囊，可排除肠气干扰或胆汁黏稠度等影响，能可靠地筛选出应予切除的肿瘤性病变。

CT仿真内镜技术自1994年首次报道以来，国外有不少学者对此技术进行实验和临床应用研究。胆道CT仿真内镜技术也已经开始应用于临床。可准确观察胆囊单发息肉。

小息肉无须吃药也无须手术

读者：胆囊息肉要不要手术？

唐德军：对无症状胆囊内的小息肉可以继续观察，无须吃药也无须手术。患者定期每3~5个月做B超检查，了解息肉的变化就行了。一旦发现变化，再处理也不迟。胆囊息肉样病变出现下列情况须手术治疗：单发病变，大于10mm，蒂粗大者，尤其是位于胆囊颈部，年龄偏大；多发病变，伴有胆囊结石，有症状，年龄大于50岁；多普勒彩超检查病变有丰富血供提示为恶性新生物；肿瘤指标CA19-9，CA50，CA242，CA724，CEA等明显升高且除外其它胃肠道肿瘤者；胆囊息肉样病变，有明显症状且反复发作。胆囊息肉的手术主要是胆囊切除和保胆手术。保胆手术无法解决胆囊息肉和结石本身所合并的胆囊壁黏膜的炎症，容易复发且有恶变的风险。

此外，对于息肉直径>10mm，又具有胆囊息肉恶变的危险因素患者，应行常规开腹胆囊切除术；术中冰冻为恶性作根治性胆囊切除，应将胆囊管上下的结缔组织及胆囊床的纤维脂肪组织一并清除。

早餐最好吃含植物油食品

读者：胆囊息肉怎么预防及饮食要注意什么？

唐德军：禁酒及含酒精类饮料；酒精在体内主要通过肝脏分解、解毒，所以，酒精可直接损伤肝功能，引起肝功能失调，使胆汁的分泌、排出过程紊乱，从而刺激胆囊形成新的息肉及或使原来的息肉增长、变大，增加胆囊息肉的癌变系数。

饮食要规律、早餐要吃好；规律饮食、吃好早餐对胆囊息肉患者极其重要。人体内肝脏主管分泌胆汁，分泌的胆汁存储入胆囊内，而胆汁的功能主要是消化油性食物。如果不吃早餐，则晚上分泌的胆汁利用不上，存留于胆囊内，胆汁在胆囊内滞留时间过长，即可刺激胆囊形成胆囊息肉或使原来的息肉增大、增多，所以早餐最好吃些含植物油的食品。

下期预告

下周二，四院专家
与你聊聊心理危机状态

什么是心理危机状态？什么是心理危机干预？我被自己的怀疑困扰死了，怎么啦？下周二（9月6日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心主任沈怡芳与读者交流。

沈怡芳，主任医师，合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心主任；安徽医科大学精神卫生临床学院硕士生导师；全国高等学校精神医学专业国家卫计委规划教材《心理学概论》编委；安徽省医学会精神病学分会委员；中国心理学会临床与咨询心理学注册系统首批注册心理师。

业务专长：青少年心理障碍、抑郁障碍、焦虑障碍以及精神疾病康复期的心理治疗。

门诊时间：周一、周二下午（三楼）、周五上午（三楼）。

星级记者 俞宝强

一周病情播报

充足睡眠、合理饮食应对“秋乏”

俗话说“春困秋乏”，秋季来临很多人表现出倦怠、乏力、精神不振等倦怠情绪，如何应对“秋乏”，合肥市一院专家建议，首先要调整好作息时间，保证充足睡眠。

其次可以喝些清淡的香茶提神醒脑，减轻“秋乏”。另外，长期伏案工作、学习的市民，在工作学习一段时间后，应适当放松，眺望远处，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除“秋乏”，听听音乐、做做体操，让右半球得到活动和使用，左半球适当休息。第三，应多进行户外锻炼，到空气好的户外呼吸吐纳，可以增强肺功能及抗病能力，适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样也有利于去劳解困。

此外，专家建议，入秋后，多吃深色蔬菜，尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。这类蔬菜中富含胡萝卜素，比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等，秋季是消化道疾病的高发期，应吃一些有助养胃的食物，比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外，酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富易于消化，也适合秋天食用。秋季是薯类出产的旺季，常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等，用来替代精白米面，它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。秋季常吃坚果也有助心脏健康，并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素，有益身体健康。

苏洁 星级记者 俞宝强

安徽省立医院
麻醉评估门诊正式开诊

昨日，市场星报、安徽财经网记者从省立医院获悉，该院麻醉评估门诊于近日正式开诊，此为省内率先利用手术麻醉信息管理系统开展信息化管理模式下的麻醉门诊工作的创新。

据悉，省立医院无痛内镜诊疗2015年总数达15000例，为就诊者提供了安全、舒适的医疗服务。为进一步提高无痛诊疗工作的安全性，麻醉科联合消化内镜中心建立了规范化、标准化、信息化无痛诊疗常规与流程。麻醉科医师将无痛诊疗流程及注意事项手绘制作成通俗易懂的漫画版彩页，在麻醉评估门诊发放给每位就诊者，进行科普宣教。这对就诊者快速了解无痛诊疗全过程、缓解术前恐惧情绪极为有利，同时也有利于增进医患互信、缓解医患矛盾或纠纷。

麻醉科柴小青主任说，麻醉门诊开设了疼痛门诊和麻醉评估门诊两个特色门诊；目前麻醉评估门诊的主要对象是无痛内镜诊疗和日间手术患者，目的是在无痛检查或手术之前麻醉科医师详细了解患者病情，完善术前检查，依据检查结果准确评估手术麻醉的风险等级，选择最适合的麻醉方式，并根据患者具体情况做好术前准备和术中风险的防范工作；将手术室内使用的手术麻醉信息管理系统与麻醉评估门诊系统对接，最大程度地利用信息化管理手段降低手术麻醉风险，保障患者生命安全；下一步，麻醉评估门诊业务范围将扩大至所有无痛内镜检查（包括胃肠镜检查、支气管镜检查、宫腔镜检查、膀胱镜等）、日间手术及无痛人流等手术患者，最大程度地满足舒适化医疗日益增长的需求。

孙承伟 谢言虎 星级记者 俞宝强