

# 发现胆囊息肉后应及时就诊

什么是胆囊息肉？得了胆囊息肉，饮食上有哪些注意事项？胆囊息肉一定要进行手术治疗吗？10月27日，本报健康热线0551-62623752邀请了合肥市第三人民医院普外科副主任医师罗志钢与读者交流。 ■傅喆 记者 马冰璐 文/图



**罗志钢** 副主任医师，1996年毕业于安徽医科大学，本科学历。合肥市外科学会常务委员，合肥市肠外肠内营养学会委员，合肥市创伤学会委员。长江中下游城市群肛肠专业委员会委员。擅长普外科常见病诊治，专业方向包括肝胆外科，微创手术，胃肠外科，甲乳外科。

## 胆囊息肉很常见

**读者：**体检时，我被查出有胆囊息肉，可朋友说，胆囊息肉很常见，让我不要过于担心，是这样吗？

**罗志钢：**胆囊息肉很常见，在超声检查中，3%—6%可以发现胆囊息肉样病变，这是一种影像学诊断，又称“胆囊隆起性病变”，泛指胆囊壁向腔内息肉样突起的一类病变的总称。其包涵的疾病差别很大。

## 胆固醇息肉是最常见的类型

**读者：**哪种胆囊息肉最常见？

**罗志钢：**胆固醇息肉是最常见的一种类型，占60%，其实质就是胆囊结石形成的早期，不会发生恶变，但如果息肉长得位置不巧，如胆囊颈管小息肉，有时也会引起明显的症状，甚至导致急性化脓性胆囊炎而需要急诊手术；腺肌病占25%；炎性息肉占10%，这两种因胆囊慢性炎症引起；胆囊腺瘤占4%，是一种良性肿瘤，但同时也是一种癌前病变，有可能发展为胆囊癌；最令人担心的就是息肉样的胆囊癌，无论大小，形态上难以和以上良性病变鉴别。也就是说，胆囊息肉很有可能是一个慢性炎症，但也可能本身就是癌。因此，胆囊息肉是一类病，而不是一种病，包括了好多种病。

## 做预防性胆囊切除并无必要

**读者：**几年前，我被查出有胆囊息肉，一直没有进行治疗，我想问一下，胆囊息肉一定要进行手术治疗吗？

**罗志钢：**胆囊息肉是一种常见的疾病，单纯性息肉又通常无任何临床症状，而其中恶性肿瘤所占比例很低，所以仅仅为了去诊断而做预防性胆囊切除是没有必要的。但是胆囊癌是一种恶性程度很高的肿瘤，唯一治愈的方法就是早期发现和完整切除，换句话说，这就是我们要重视胆囊息肉的临床意义。

## 发现胆囊息肉后应及时专科就诊

**读者：**我体检时被查出胆囊息肉，需要尽快就医吗？

**罗志钢：**体检发现胆囊息肉后应该及时专科就诊，由专科医生评估并提出相应的诊疗计划。一般来说，对于大于10mm的息肉，或者伴有胆囊结石，或者合并明确的胆囊炎症症状，推荐进行胆囊切除手术。但如息肉小于10mm，但大于5mm，如果同时合并一下任何一种情况：年龄大于50岁，原发性硬化性胆管炎，胆囊壁局限性增厚，厚度超过4mm，可放宽胆囊切除的指征。排除以上情况，建议6个月，1年，然后每年直至5年做随访超声检查，如果息肉消失，则终止随访；但如果息肉增加超过2mm，或者直径达到10mm，推荐行胆囊切除术。随访的检查方式推荐超声检查，对于存在胆囊恶性肿瘤危险因素的患者，可以进一步CT、MRI、超声内镜等进一步检查。

## 胆囊息肉患者有三大注意事项

**读者：**胆囊息肉患者在饮食和起居上有什么注意事项吗？

**罗志钢：**因为胆囊息肉大多数是胆固醇性息肉，所以注意事项主要为：

第一：饮食规律。如果不吃早餐，则晚上分泌的胆汁没有被充分利用，存留于胆囊内，胆汁在胆囊内滞留时间过长，而水分不断吸收，胆汁不断浓缩，即可刺激胆囊形成胆囊息肉或使原来的息肉增大、增多。

第二：不要酗酒。因为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，引起肝胆功能失调，使胆汁的分泌、排出过程紊乱，从而刺激胆囊形成新的息肉或使原来的息肉增长、变大，甚至增加胆囊息肉的癌变系数。

第三：避免脂肪、高胆固醇食物。如爱吃蛋黄、鱼子、动物肝、脑、肠等。胆汁中胆固醇增高，易于形成胆固醇结石。

## □ 下期预告

快速瘦身很让人羡慕吗？跑步减重是人人都适用的良方？为什么花了那么大劲，还是不能瘦身？减重一直是社会上流行的话题，商家层出不穷的“新理念”让人眼花缭乱。那么减重到底应该遵循哪些科学的原则？又有哪些常见的误区呢？下周五(11月3日)上午9:30—10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省立医院临床营养科主任侯韦莲与读者交流，说说关于减重的那些事儿。

侯韦莲，安徽省立医院临床营养科主任，主管营养师，从事临床营养工作30年，擅长营养管理与指导。安徽省营养学会常务理事，安徽省营养学会临床营养专业委员会副主任委员。

■高概 记者 马冰璐

## □ 医疗新闻

### 牙不疼也应定期看医生

星报讯(徐莉 记者 马冰璐) 很多市民都有这样的想法，“牙不疼就不看”，一来怕麻烦，二来对看牙有恐惧，直到牙痛难忍万不得已才去医院。对此，合肥市口腔医院西区牙周科主任郭凤芹表示，很多口腔疾病初期都是不疼的，可不及时治疗，口腔疾病就会一直发展，越到后期越难治，而且有时发作起来会疼痛难忍。

据郭凤芹介绍，龋齿和牙周病是口腔最常见的两大慢性疾病，初期有非常强的隐匿性。龋齿在早期，患者没有明显感觉，只是牙齿颜色变黑或者牙齿有个小黑洞，长期忽视不管，龋齿将越来越大，越来越深，最终发展成牙髓炎。那时不仅会有冷热刺激感，还会有自发性剧烈疼痛，即大家常说的“牙疼不是病，疼起来要人命”。

比起龋齿，牙周病更易让人忽视，我国85%以上成人患有牙周病。早期牙周疾病只表现为牙龈出血，几乎没有疼痛感，到了中期牙龈开始萎缩，但没有牙齿保健知识的人很难意识到其严重性。牙周病只有到了晚期才会出现牙齿移位松动、咀嚼无力、咀嚼疼痛，甚至牙齿脱落，而到此时，再先进的治疗技术也难以达到理想的治疗效果。

郭凤芹建议市民即使牙不疼也要定期看医生，定期洁牙，加强预防。若已患有口腔疾病，如牙齿出现遇到冷热刺激疼痛、刷牙出血等症状时，一定要及时治疗，不要等到疼痛难忍时才想起找医生。

### 颈椎病多发，久坐人群需注意

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) “早晨起床以后脖子突然就不能动了，一转头就钻心疼，两天都没好。”合肥的翟女士上周因为落枕后两日症状没有缓解，来到合肥市第一人民医院脊柱骨科就诊。医生表示，秋冬季节是颈椎病的高发季节，医院的骨科和理疗科近日接诊了不少这样的患者，这与天气转凉、早晚温差大有一定的关系。颈肩部受凉后容易导致肩部、颈部血管收缩、血液循环不畅，刺激肌肉收缩，如果收缩的肌肉未能及时松弛就容易产生不适。

预防颈椎病首先可以从日常简单的颈部拉伸动作开始，尤其是长期伏案的人群。医生主张，坐姿半个小时或者40分钟后就应该起来活动活动，让肌肉放松，这能够降低肌肉的痉挛、僵硬感。起来活动的同时可以让颈部前后左右转动，再旋转一下，力量不需要太大。建议颈椎病患者自行按摩缓解疼痛，不可让他人随意揉捏，颈椎病患者都是感觉到颈肩部的肌肉僵硬，不管是按摩也好、复位也好，一定要有全面的影像学资料，解读清楚以后，根据不同的情况来实施。

预防颈椎病，枕头也很重要，枕头高度建议在10到15公分左右，睡觉时枕头不能放在后脑勺，应该尽量放到颈部，让人呈一个后仰的状态，这是最符合人颈椎的生理曲度的。

## 自然健康养生演讲大赛合肥赛区启动



星报讯(曹凌) 10月23日，安徽众乐康五周年庆典暨“紫福杯”自然健康养生演讲大赛合肥赛区启动仪式在辰茂和平国际大酒店隆重召开，出席本次盛会的有省各界领导、医学专家以及众乐康400多名会员代表。

五年前，几位合肥本土人创建了安徽众乐

康，五年里，他们一直本着诚信经营的理念，从基础营养和日常的养生保健做起。实实在在把消费者的健康需求放在第一位，他们主要经营的羊奶粉和保健食品为中老年人实现了健康梦。省老年学会秘书长卫武对众乐康五年来取得的成绩给予肯定，让各位会员一定要重视自己的健康，做到老有所学，老有所为，老有所乐，多走出自己的小家，走进安徽众乐康的大家。

众乐康公司经过多次申请，最终通过审核，将在本月携手紫福公司一起启动“紫福杯”自然健康养生文化演讲大赛，标志着所有的众乐康会员家人们将体验到不同的养生盛宴，在大赛中，将会搭建真正属于老年人秀才智、展风采的舞台，让银龄老人在活动中收获快乐充实精神生活。