

胆囊结石重在预防 三大妙招巧避风险

■ 徐汇区中心医院普外科主任医师 陆品相

如果你常常出现胆绞痛、上腹隐痛等症状，那么可能是胆囊结石找上了门。应对胆囊结石应当以预防为主。

三大基本病因

胆囊结石主要为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石或黑色素结石。胆囊结石主要常见于成年人，发病率在40岁后随着年龄增长而增加，患者中女性多于男性。

胆囊结石的成因非常复杂，与多种因素有关。任何影响胆固醇与胆汁酸磷脂浓度比例和造成胆汁淤积的因素都能导致结石形成。其中，基本病因包括胆汁中含有过多的胆固醇、胆汁中含有过多的胆色素以及胆囊不能完全排空等。

大多数胆囊结石患者均无症状，一般为体检中偶然发现。胆绞痛则是胆

囊结石的典型症状，但只有少数人出现。此外，胆囊结石还常有上腹隐痛、黄疸、胰腺炎等伴随症状。

四大诱发因素

胆囊结石的产生主要有四大诱因。

一是不吃早餐。现在许多人吃早餐，而长期不吃早餐会使胆汁浓度增加，有利于细菌繁殖，容易促进胆囊结石的形成。如果坚持吃早餐，可促进部分胆汁流出，降低一夜所贮存胆汁的黏稠度，并从而降低罹患胆囊结石的风险。

二是喜静少动。有些人运动和体力劳动少，长此以往就会导致胆囊肌收缩力的必然下降，胆汁排空延迟容易造成胆汁淤积和胆固醇结晶析出为形成胆结石创造了条件。

三是体质肥胖。平时爱吃高脂肪、高糖类、高胆固醇的饮品或零食，而肥胖则是罹患胆囊结石的重要危险因素。

四是餐后体位。当人处于蜷曲体位时会造成腹腔内压增大、胃肠道蠕动受限，不利于食物的消化吸收和胆汁排泄。饭后久坐会影响胆汁酸的重吸收，导致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调以及胆固醇更易沉积。除此以外，遗传因子也是胆囊结石的重要危险因素之一。

三招巧妙预防

通过一些手段，胆囊结石也可以被有效预防。

一是规律饮食。尽量规律用餐，并对饮食习惯足够重视。需要按时吃早餐，避免过饱饮食、多吃低脂肪、低胆固醇的食物，避免摄入刺激性食物，多吃富含维生素A的食物，如菠菜、青笋、南瓜、莲藕、番茄、胡萝卜等。禁食则会增加胆囊结石的患病风险。

二是循序渐进的减肥。如需减肥，建议量力而行、循序渐进，不要不吃不喝，建议每周减重0.5-1公斤为宜。

三是保持健康的体重。肥胖会增加胆囊结石的患病风险。因此，建议健康饮食、持续运动，并保持体重在健康范围内。

首选微创手术

无症状的胆囊结石患者需要改善生活方式以预防急性发作，并定期进行复查。其中，规律饮食、清淡饮食、坚持锻炼尤其重要。

有症状的胆囊结石患者应对症治

疗。疼痛急性发作可服用非甾体抗炎药镇痛，就诊后医生会给予解痉类药物辅助止痛，效果更佳。剧烈疼痛持续不能缓解，医生会给予杜冷丁（哌替啶）或布桂嗪等强效镇痛药物。

当胆囊结石患者出现发热、寒战等情况等感染症状时，需要给予抗感染治疗以防止病情进一步恶化。

有症状的胆囊石症患者应尽早进行微创腹腔镜胆囊切除术治疗，因为约50%的患者会出现胆绞痛复发，且复发的胆囊结石患者结石易进入胆管，从而引起胆源性胰腺炎、梗阻性黄疸和胆管炎等并发症。



儿童抑郁症不可小视

■ 徐汇区精神卫生中心 董文芳

抑郁症是指以显著而持续的情绪失落、兴趣缺失为主要表现的一类精神疾病，其发病率在儿童群体中逐年增高，严重危害儿童身心健康和生命安全。面对抑郁症，家长应该正确对待与积极应对。儿童罹患抑郁症的表现主要有六大方面。第一是生理反应，患儿会出现头痛、头昏、疲乏无力等症状。第二是认知方面，患儿会出现自我责备、自我评价过低

等。第三是情绪方面，患儿会出现不愉快、悲伤、哭泣等症状。第四是行为方面，患儿会变得性格古怪、行为异常。第五是人际交往，患儿不愿与陌生人交往，并变得孤僻、不合群。第六是学习障碍，患儿对学习不感兴趣，导致学习效率不高、成绩下降。

儿童罹患抑郁症主要有四大因素。一是生物遗传因素，抑郁症的产生具有一定

的神经生物学变化基础，其中最主要的是大脑5-羟色胺和去甲肾上腺素等神经递质含量减少，同时与下丘脑-垂体-肾上腺、甲状腺的分泌功能失调有关。此外，约半数抑郁症患儿的父母中，至少有一人患过抑郁症。二是家庭因素，如不当的家庭教育方式、父母过高的期望、父母性格问题导致的经常输出负面情绪等。三是学校环境因素，如学习压力有增无减、学习竞争激烈。四是应激事件，如失去亲人、父母离异、缺乏家庭温暖等。

儿童处于生长发育的特殊时期，治疗依从性较差，可能无法按时按量服药，

并且药物治疗需特别谨慎。除药物治疗外，还可以采用非药物的方式来介入治疗。常用的非药物治疗方式主要有四种，一是认知行为治疗。让孩子养成每日写日记的习惯，记录生活中自己的情感及思维，进行自我监督，重新审视自己的思维方式。二是人际心理治疗。针对患儿孤僻、不合群的特征，进行人际交往训练。三是家庭治疗。家庭成员多增进与孩子的互动，培养相互协作的能力及信任。四是光照治疗。冬季可鼓励孩子多去户外活动，如骑车、跑步等，增加光线的照射。

慢性阑尾炎治疗首选微创手术

■ 上海中医药大学附属龙华医院胃肠外科副主任医师 孙逊

慢性阑尾炎分为原发性和继发性两种。继发性慢性阑尾炎就是有急性阑尾炎病史，但当时选择了非手术治疗或者自行缓解，后来就发展为慢性阑尾炎。原发性慢性阑尾炎起病隐匿，症状发展缓慢，间断发作，病程持续时间较长。

急性阑尾炎导致阑尾腔狭窄是继发性慢性阑尾炎的主要原因。原发性阑尾炎是因为阑尾细长、狭窄、扭曲，从而导致粪石、异物、食物残渣阻塞阑尾腔，也有肿瘤导致阑尾腔梗阻，从而最终导致慢性阑尾炎发作。

慢性阑尾炎患者一般会出现右下腹疼痛，少部分患者是右侧的腰疼，位置固定，间歇性发作，迁延不愈。往往没有发热、恶心、呕吐等全身症状。

怀疑慢性阑尾炎时，除了医生的问诊、体检外，一定要做各项检查，比如CT、MRI、X线结肠造影检查、必要时要进行肠镜检查。女性一定要做B超排除妇科疾病。

当确诊慢性阑尾炎后，根治的办法

就是手术切除阑尾，所以手术治疗是首选。条件允许的情况下建议微创手术。当患者不愿意选择手术治疗或者患者全身状况差不能耐受手术时，中医可以辨证施治，根据不同证型，采用行气活血、通腑泄热、利湿通下、健脾理气等方法。慢性阑尾炎患者应注意生活调养，少吃不容易消化的食物，尤其不要暴饮暴食、饭后剧烈运动，并养成规律的大便习惯。