

内镜微创显身手 老人顽疾祛除了



记者 唐颖

通讯员 刘苏情 张倩 李文娟
孟天笑

本报讯 “感谢罗主任的精湛医术以及消化内科护理人员对我母亲无微不至的关怀和照顾。”近日，一位患者家属手捧一面锦旗走进市中心医院消化内科，表达着对该科医护团队热情服务、精心诊治的高度赞誉。

79岁的李文(化名)因腹泻2年在外院行肠镜检查，提示直肠良性肿瘤。家属因担心手术风险，拒绝内镜及外科手术治疗。患者腹泻症状一直未见好转，营养状况差，体重明显下降，生活质量受到严重影响，带着急切的心情入住市中心医院消化内科。

李文入院后超声肠镜报告显示，腹泻起源于粘膜层的70×60毫米的巨大腺瘤。医生了解到患者的情况后，根据其病情和需求，详细向家属介绍了内镜粘膜下剥离术(ESD)治

疗的优点与风险。

考虑患者高龄，且腺瘤巨大，行内镜下剥离术风险大，有出血穿孔可能，市中心医院消化内科术前与MDT胃肠外科医生充分讨论，模拟手术过程，为患者拟定了精准的手术治疗方案。

患者的信任，更是一种责任。术中内镜进至直肠，发现病灶在距离肛门10厘米处，并横跨直肠皱襞延伸至直肠乙状结肠交界处。该处肠道弯曲度大，粘膜下血管多，剥离困难且费时，这是目前科室行ESD中所遇到的剥离难度最大的肿物之一，对内镜医生是一个巨大的考验。

市中心医院消化内科副主任罗政仁使用高频电刀切开粘膜，小心翼翼处理创面血管，分离粘膜下层和固有肌层。时间一分一秒流逝，历时5小时，腺瘤剥离完整。术中患者仅出血约10毫升，手术顺利完成。

术后24小时李文进食，5天后腹

泻明显好转出院。

罗政仁介绍，ESD的全称是内镜下粘膜剥离术，是用电刀在内镜直视下，把粘膜下层的病灶逐渐游离，最后完整剥离下来，可一次性完整切除直径大于2厘米的病变。利用内镜微创技术将病变及周围部分正常粘膜紧贴肌层完整剥离下来，切缘干净，创伤小，肿瘤完整，便于术后病理内镜复原，堪称内镜美学。同时没有切除任何固有脏器，保持胃肠道完整性，恢复快，同一患者可接受多次ESD治疗，一次ESD治疗也可以进行多部位治疗，其费用低，住院周期短。

据了解，该院消化内科内镜粘膜下层剥离术最高龄为85岁。随着现代老龄化社会的到来，该院消化内镜诊疗技术不断发展，绝大部分消化道息肉、早期癌和粘膜下肿瘤可以实行内镜下的切除，为广大患友提供了一个更安全更科学的手术方式。

高考在即， 中医教你这样调适身心

田晓航

2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段，广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节，缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说，在夏季炎热多雨的天气里，湿热之邪容易侵袭人体，使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力，易使考生焦虑情绪加重，出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境，从而降低炎热天气带来的影响，减轻烦躁和焦虑。”李跃华说，淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外，考生可通过深

呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪，中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡，可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说，考生的三餐需要既有营养还容易消化，豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择；不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外，考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭，但不宜贪凉饮冷；还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成，能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲；后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成，有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

专家指出， 减油增豆加奶促健康

高爽

5月12日至18日是全民营养周，今年活动主题为“奶豆添营养，少油更健康”。如何科学用油、合理增豆和加奶?为此，新华社记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养研究所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一，长期过量摄入烹饪油会导致肥胖、增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示，减油的重点在于减少烹调油，成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此，家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶，实现定量用油、总量控制；蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康，还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰

富，可提供优质蛋白质，适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品，“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源，充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是，选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签，不能用含乳饮料替代奶；乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品；超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。



5月29日，新宁县金石镇白公渡社区农民在加工中药材黄柏。近年来，该县崑山、黄金、麻林等乡镇因地制宜发展中药材产业，农民增收致富之路越走越宽。

石国兴 摄

体检发现甲状腺结节看什么科

林苗苗

5月25日是世界甲状腺日，旨在提醒公众关注甲状腺健康。甲状腺是人体最大的内分泌腺，对新陈代谢和生长发育都具有重要的调节功能。不少人在体检中会发现甲状腺结节甚至钙化。什么情况应尽快就医?该去什么科室?相关专家给出解答。

“40岁以上人群进行颈部超声检查，约30%都会发现甲状腺结节，很多来就医的患者都拿着体检报告。”北京大学第三医院普通外科主任医

师宋世兵说，甲状腺结节绝大部分为良性，患者在重视的同时不必过于焦虑。

宋世兵提示，如果体检发现以下情况，应尽快就医：根据影像检查报告对甲状腺结节进行的分级，4A、4B及以上的结节需尽快排查；如果体检报告显示结节边界不清、低回声，或者结节大小已超过1厘米等情况，应及时就医；沙砾样的点状钙化(微钙化)通常风险较高。

发现甲状腺疾病应该看什么科?受访专家建议，如果体检发现甲状腺结节、钙化，怀疑有肿瘤的可能，

一般建议到普通外科就医，有的医院还会细分出甲状腺外科，有的医院归入头颈外科。如果患者主要怀疑甲状腺的功能问题，如甲亢、甲减等，一般首先推荐去内分泌科就诊。

“甲状腺癌起病隐匿，往往没有明显症状，排查主要靠颈部超声检查。”宋世兵提示，尽管经过规范治疗后，甲状腺癌患者的五年生存率很高，但不要因为“懒癌”等说法就掉以轻心，仍有部分患者会发生淋巴结转移、骨转移等情况，对于有甲状腺恶性病变的患者，一定要遵医嘱进行规范治疗与复查。