

结石暗藏肝胆悄无声息

舟山医院专家支招守护消化“管家”



□通讯员 陈文薇

肝脏堪称人体“消化管家”，协同胆囊、胆管参与消化代谢，但大家要警惕肝胆结石会悄悄在此“安营扎寨”，平时不声不响，一旦发作，疼起来让人难以忍受。今天，舟山医院肝胆外科副主任医师肖宁波就和大家聊聊，如何护好肝胆，远离结石困扰。

很多人不清楚肝胆结石是什么，其实它就像水管里的水垢，是胆囊或胆管里长出来的固体小结晶，堵在那里会影响胆汁流动。其中，长在肝脏内部胆管里的结石危害更大，还容易引发炎症，甚至损伤肝脏。

这些结石的形成和生活习惯息息相关。最常见的是胆固醇结石，大多长在胆囊里。“长期吃油腻食物、肥胖、不吃早餐的人最容易中招，因为不吃早餐会让胆汁变得浓稠，慢慢就形成了结石。”肖宁波表示，还有一种胆色素结石，多长在肝脏内部的胆管里，和胆道感染、寄生虫有关，质地松软易碎。另外还有混合性结石，兼具前两种的特点。

需要注意的是，肝胆结石虽然癌变概率不高，但长期不处理，反复引发炎症，也可能增加癌变风险，所以早发现、早治疗特别重要。但结石早期症状很隐蔽，容易被忽略。右上腹

偶尔隐痛、胀痛，吃油腻食物后加重，还有腹胀、没胃口等消化不良的表现，这些都可能是结石的“信号”。

肖宁波提醒：“如果出现皮肤、眼睛发黄，发烧怕冷，甚至大便变成灰白色，就说明结石可能已经堵塞胆管，一定要及时就医。”

针对大家关心的“结石能否自行排出”的问题，肖宁波明确表示：几乎不可能。“肝脏里的胆管又细又多，结石很容易卡住，强行排石还可能引发严重炎症，危及生命。如果怀疑有结石，可通过超声、CT等检查确诊，医生会根据结石的大小、位置，给出适合的治疗方案。”

养肝是预防结石的关键，肖宁波给出具体建议，做好几点，就能给肝胆“松绑”：

多吃蔬菜、水果和全谷物，少吃油炸食品、动物内脏，控制油腻和胆固醇摄入。

一定要吃早餐，避免胆汁浓缩，每天喝1500~2000毫升水，稀释胆汁。

每周坚持3~5次有氧运动，比如快走、慢跑，避免久坐。

另外，保持心情舒畅、避免熬夜，保证23点前入睡，也能减少肝脏负担。尤其是40岁以上、有胆结石家族史或肥胖的人群，建议定期体检，做到早筛查、早防范。

天一热就没劲?警惕低钾血症

在这闷热潮湿的日子里，很多人常会觉得四肢无力，浑身没劲。“很有可能是身体发出的低钾警报。”杭州市上城区丁兰街道社区卫生服务中心丁桥家苑卫生服务站医生翁群华提醒。

59岁的卢先生就是这样中招的。近半个月来，他整个人昏昏沉沉，胃口也不太好，稍微吃两口就饱了。起初他并没把这放在心上，认为天气太热所致，过段日子自然就好了。直到三天前，卢先生在家突然双腿一软，摔倒在地。

本以为只是普通的皮外伤，谁知这一跤下去，卢先生却站不起来了，每天只能躺在床上，连翻身都成了难事。家人拨通了签约医生翁群华的电话。翁群华很快来到卢先生家中，经详细问诊和初步体格检查，她发现卢先生双下肢肌力明显下降，抬腿困难，但神志清楚，无头痛、呕吐等脑血

管意外典型表现。

翁群华详细了解卢先生最近的生活作息，得知从事装修工作的他一直在工地干活，当天上午摔倒前又冒着高温去超市采购，高度怀疑是电解质紊乱所致——而后的静脉采血结果也证实了判断，卢先生的血钾数值仅为2.90mmol/L，远低于正常标准（3.5~5.5mmol/L），属于中度低钾血症，若不及时干预，可能会发展为重度低钾，影响肌肉和心脏功能。

在翁群华指导下，家人立马带着卢先生前往家附近的三甲医院。好在就诊及时，卢先生的血钾水平逐渐趋于正常，双腿也渐渐恢复力气。

翁群华解释，随着气温升高，体内的钾离子会随汗液大量流失，再加上很多人酷爱吃生冷食物，这会刺激肠胃，导致食欲下降，在多重因素叠加下，整个人会处于“流失多、摄入少”的缺钾状态。据潮新闻

不用渡轮奔波 专家下沉坐诊

海岛百岁老人在家门口查眼疾

□通讯员 刘生国

6月17日上午，普陀医院眼科主任医师钱定国下沉六横分院开展专家坐诊服务，让海岛群众在家门口就能享受优质专科医疗资源。六横镇棕桐湾社区居民刘信央一早便带着102岁的母亲李梅云前来复查。

“我母亲一直怕晕船，做完白内障手术后，始终不愿意上本岛复查。这次听说钱主任来六横坐诊，老人特别开心。”刘信央说道。

经细致复查，李梅云老人双眼视力分别恢复至0.8、0.6。“对于一位百岁老人而言，这样的术后恢复效果十分理想。”钱定国表示。

重获清晰视力的李梅云老人心情格外激动，“刚出院回家，我就试着拿针线穿针，一下子就穿进去了，现在看东西清清楚楚！”

百岁老人李梅云身体还算硬朗，只是近年受双眼重度白内障困扰，视物愈发模糊，

日常分不清饭菜荤素，无法正常看电视、做家务，生活质量大打折扣。

家人听闻普陀医院钱定国医师擅长白内障诊疗、医术精湛，便陪同老人前往就诊。经过全面细致的身体检查与综合评估，医生判定老人身体条件符合手术标准，可开展白内障摘除手术。

5月18日，钱定国为老人顺利实施单眼白内障摘除手术，整台手术仅耗时15分钟，过程高效、平稳、顺利。次日拆除纱布后，老人便能清晰看清家人面容，满心欢喜。5月19日，老人另一眼手术顺利完成，双眼术后恢复情况整体良好。

从医多年，钱定国坦言，为百岁高龄老人顺利完成双眼白内障手术并不多见，对诊疗技术、术前评估都有着极高要求。此次就医过程中，依托普陀区“光明行动”专项补助及农村医保报销政策，老人个人自费不足千元，极大减轻了家庭就医负担。

高温季出行 精神科药物服用全指导

夏季已至，天气炎热，外出游玩、散心的机会增多。高温、旅途劳累、生活节奏改变、外部环境变化……都可能给精神科患者的用药安全带来挑战。请牢记“保疗效、稳病情、防风险”三大核心，让旅途更加安心。

多数精神科药物需在阴凉干燥处保存（通常不超过25℃，部分需控制在20℃以下）。高温暴晒易导致药物成分分解、胶囊软化、片剂潮解，直接降低疗效。以下是药品存储建议：

夏季车内温度有50℃~70℃，堪称药物“坟墓”。无论自驾还是乘车，建议药品随身携带；

避免将药包放在窗台或行李箱外侧，应使用避光袋或原包装收纳；

住酒店时，优先将药品放在空调房的阴凉抽屉中；短期需冷藏的药品（如部分特殊制剂）可放入冰箱保鲜层（2℃~8℃），严禁冷冻，以免药品失效。

严防漏服与误服：
双保险提醒 手机设置服药闹钟，并请同行亲友监督，固定三餐前后的服药时间，避免漏服。

正确补服 若漏服时间未超过用药间隔的一半，应尽快

补服；若已超过，则跳过此次，下次按常规剂量服用，严禁双倍补服。

拒绝危险搭配 全程禁酒，酒精会加重中枢抑制，增加嗜睡和跌倒风险。避免自行服用感冒药、安眠药等，如需用药，应事先咨询医生。

出行必备，四步筑牢安全防线：

备足药量 提前一周清点药品，按行程天数多备2~3天的用量，分装于便携密封药盒中，标注早、中、晚，避免断药。

携带佐证材料 随身携带病历、处方复印件、诊断证明，以备安检或就医时使用。

留存紧急信息 存好主治医生、当地专科医院及急救电话。突发不适（如情绪剧烈波动、严重头晕）应及时就医。

关注身体信号 若出现持续高热、心慌、行为异常，应立即停止活动，就近就医，切勿拖延。

夏日出行，科学用药与细心防护缺一不可。守住用药规范，兼顾旅途放松与病情稳定，就能在享受假期的同时，守护好自身健康。

（舟山市二院药剂科 周亚峰）

医生手记