

# “疯狂的石头”爱夏天 吃货不能“可劲儿造”

专家提醒:胆结石人群饮食要“严以律己” 精准微创技术治疗胆囊疾病“见招拆招”

## 早报会客厅

啤酒、烧烤、海鲜、小龙虾是夏夜的“标配”，晚风徐徐，呼朋唤友，撸着串，喝着冷饮，实在好惬意。但伴随着嘴巴一时之快，很可能突发“意外”——夏季不仅是美食和冷饮的季节，也可能是胆囊炎、胰腺炎等多发的季节。特别是已经患有胆囊结石的人群，在“放飞自我”时必须“严以律己”。青岛市市立医院本部肝胆胰外科主任葛忠介绍，虽是一颗小小“石头”，但不能掉以轻心，它不仅会让人感觉痛苦不已，更可能会引发严重问题，危及生命。

### “肝胆相照” 胆囊独特结构藏隐忧

胆囊是肝脏下方的一个囊状器官，主要负责将肝脏分泌的胆汁进行储存和浓缩。而胆汁的功能在于乳化脂肪、刺激肠蠕动、中和胃酸，换句话说，胆汁和胆囊对脂肪消化与吸收具有重要作用。如果胆汁成分发生变化，或者排出不畅，就有可能析出胆固醇或者胆酸盐的结晶，小而多时称胆泥，聚合长大就成了胆石。

胆石可发生在胆管系统的任何部位，胆囊内的结石为胆囊结石，左右肝管汇合部以下的肝总管和胆总管内为肝外胆管结石，汇合部以上的为肝内胆管结石。在青岛市市立医院本部肝胆胰外科，每年收治的超900位住院患者中，2/3的患者患有胆囊结石或胆管结石。69岁的市民辛女士就是一名胆结石患者，她怎么都没想到，与胆囊中的石头“朝夕相处”十年后，竟然迎来了猛烈的“暴击”，出现了寒战、高热、腹痛等症状，直接将她送入了医院。经检查发现，静止的结石掉入胆总管，造成胆管远端梗阻，引起了急性重症胆管炎，随时可能危及生命。

葛忠对辛女士的病情有点惋惜：“如果能够在发现胆囊结石的第一时间处理，往往通过腹腔镜胆囊切除术就可以解决问题，住院时间短、损伤小，而如今需要完成的手术远比胆囊切除手术复杂得多。”在此次微创手术中，葛忠主任团队借助腹腔镜、胆道镜的帮助，成功将结石从胆总管中取出，并重新疏通胆管。术后，患者还需要一根T管引流，以平稳度过水肿期，也便于残余结石的取出。

### 除掉“后患” 腹腔镜下胆囊手术

在医生的眼里，胆囊炎和胆石症常常是一对“损友”，胆囊的炎症可以改变胆汁和胆囊的生理状况而诱发结石的形成，而结石的嵌顿或梗阻更是瘀滞胆汁、刺激胆囊黏膜发炎或者诱发细菌感染的罪魁祸首。胆囊结石并非爱找老年人，年轻人也会中招。门诊上，每天都有年轻人来寻求帮助。

23岁的杨女士在怀孕前发现胆结石，通过输液后症状缓解就没有处理，孰料，生完宝宝的第10天，由于坐月子期间营养摄入量多，诱发了急性胆囊炎，出现了胆囊梗阻。葛忠权衡再三，为杨女士完成一台腹腔镜下胆囊切除手术。32岁的宋先生在七年前的体检中发现胆囊结石，这些年结石在慢慢变大，成为身体的隐患，近期急性胆囊炎带来的剧烈疼痛让他痛下决心，慕名来到本部肝胆胰外科就诊。经检查发现，胆囊结石掉进了胆总管里，病情严重，需要手术。可术前的各种影像学检查发现，胆总管里的结石奇迹般地排出了。葛忠主任团队综合研判后决定，趁着胆囊里的其他结石没有排出，立即着手开展腹腔镜下胆囊切除手术，用短短30分钟的手术“永绝后患”。

葛忠介绍，经腹腔镜胆囊切除术因疗效确切、创伤小，而成为胆囊结石的金标准，也是治疗首选。“结石的大小与是否手术没有直接关系，很多患者认为胆囊结石越大越应该手术，其实它的位置更为重要，如果刚好卡住了胆囊排出胆汁的出口，则会‘不通则痛’；而一般大结石不容易引起症状，但长期刺激也提高了恶变可能。”葛忠分析。那么切除胆囊后对身体有无影响？针对患者的疑惑，葛忠指出，短期内可能会出现腹泻、腹胀、胃口差等情况，但这些症状会通过自身调节后消失，不会长期影响身体的正常运作，长远来看有利于提高患者生活质量，远远比不切除要好。

生活中如何预防胆囊结石？专家建议市民养成良好的生活习惯，控制体重、合理饮食，饮食要有规律，按时吃早餐，要少吃腌制品，多吃新鲜蔬菜，控制血糖，注意定期体检，尤其是50岁以上女性，或较肥胖的人，有其他疾病要及时治疗。



### 名医档案

**葛忠** 医学博士，主任医师，教授，研究生导师。青岛市市立医院本部肝胆胰外科主任，青岛市医药卫生优秀学科带头人，山东省研究型医院协会胰腺疾病专委会副主任委员，山东省研究型医院协会肝胆胰数字医学及荧光导航医学分会副主任委员，山东省抗癌协会肝胆肿瘤分会委员，山东省研究型医院协会胆道外科学分会委员，山东省医学会胆石病微创诊疗多学科委员会委员，山东省医师协会肝脏肿瘤多学科综合治疗专委会委员，青岛市抗癌协会胰腺癌专委会副主任委员，青岛市中西医结合学会肝胆胰外科专委会副主任委员，青岛市老年医学会肝胆胰外科专委会副主任委员。核心期刊《肝胆胰外科杂志》编委，《临床普外科电子杂志》副主编，日本东京大学、美国德州医学中心、美国佛罗里达医院、韩国檀国大学访问学者。

坐诊时间:周一上午,周二下午

### 技术发展 精准与微创是基石

除了胆囊疾病，肝胆外科接触到的更险恶的疾病是肝癌。葛忠出身于医学世家，从医30多年，师从于众多医学名师，尤其是我国著名的外科专家王训颖教授，技术上受到严格的训练，思想上也受到很大影响。他常年泡在手术台上，门诊、急诊、ICU、手术室连轴转，29岁时已经带领一个医疗小组独立开展工作和手术，32岁即独立完成腹部外科最大的手术——胰十二指肠切除术，是当时青岛市为数不多能完成此手术的年轻医生，也是青岛市新一代外科医生的优秀代表之一。

30多年来，看着肝胆胰外科领域向着精准和微创的方向一步步坚实发展，葛忠的感受很

深。2014年省内率先研究开展3D虚拟成像辅助下、美兰肝段染色、ICG荧光染色及术中超声引导下精准肝切除手术；2015年率先开展复杂胆石病的多镜联合全微创化治疗，微创率和手术例数省内领先；2016年开展全腹腔镜下巨脾切除和肝硬化门脉高压病人的腹腔镜下脾切除门奇静脉断流术、半脾切除术等；2017年率先开展腹腔镜下胰腺肿瘤切除及最复杂的腹腔镜下胰十二指肠切除术，被誉为腹部外科“珠穆朗玛峰”……青岛市立医院肝胆胰外科综合技术能力已达到国内先进水平，精准肝脏切除率已达85%，肝切除微创手术率72%，整体微创手术率80%，患者“足不出市”即可享受国内最先进医疗专科服务。

### 肝胆外科 微创治疗“癌中之王”

发现晚、发展快、治疗难、预后差，肝癌又被人们称为“癌中之王”，然而葛忠最常鼓励患者的就是，“得了肝癌并不可怕，因为如今针对肝癌的治疗方法很多，涉及多个学科，如果能够得到正确合理的治疗，肝癌远期疗效还是比较理想的。”他介绍，目前肝癌治疗总的原则是早期发现和早期诊断，强调实施规范化综合治疗，手术治疗包括肝切除术和肝脏移植术，非手术治疗包括肝动脉化疗栓塞、局部消融治疗、放疗以及分子靶向治疗等，尤其随着精准和微创技术的发展，3D计算机辅助成像技术、术中导航技术可精准定位，腹腔镜肝切除技术等实现微创效果，团队已成功挽救无数患者的生命，葛忠更成了患者信赖的朋友。

几天前，记者采访葛忠时，遇到了一位他十多年的患者前来复诊。今年70多岁的梁先生

10年前通过查体发现了肝癌，在上海接受了第一次手术。根据医学统计，肝癌手术后5年复发率高达70%，2018年，肝癌再次找上门，只不过梁先生这次决定在家门口接受治疗，他慕名求助于葛忠，要求第二次手术，葛忠顶住压力为他成功消灭了病灶，为了阻止肿瘤复发，他为老人制定了一系列辅助治疗方案。从2018年至今，梁先生谨遵医嘱，按照规定期限复查，生活一直很平静。

其实，肝癌在早期也可以被识破。专家介绍，市民可以从日常生活中发现蛛丝马迹：是否出现食欲不振、消化不良和腹胀等情况；身体的一些部位是否常发生出血，如牙龈出血、鼻出血、痔疮出血等，且出血很难控制；是否出现黄疸、腹水、皮肤瘙痒。如果出现这些表现，市民应寻求专业医生的帮助，早发现、早干预。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图