

胆囊里长了结石,要不要切掉?

贺州市人民医院 黄小媚

日常体检时,不少人看到“胆囊结石”会焦虑,切怕影响消化,不切又怕发炎、疼痛甚至癌变。流行病学数据显示,全球约五分之一成年人有胆囊结石,超半数无症状。治疗不能简单决定“切”或“不切”,要结合结石情况、症状、并发症风险和患者整体健康综合判断。

胆囊结石与不健康饮食、高脂血症等因素有关,结石堵塞胆囊管会腹痛,长期刺激胆囊壁会增加癌变风险。

很多人纠结胆囊结石是否切除,那什么情况必须切呢?出现明显症状的结石,建议尽早切除。若吃完油腻食物后,右上腹持续剧痛,疼痛放射至右侧肩背,还伴有恶心、呕吐,甚至发烧、寒战,这是胆囊结石急性发作,要立刻就医。若耽误治疗,可能引发胆囊穿孔、重症胰腺炎等致命并发症,威胁生命。即便疼痛轻,但频繁发作,说明胆囊在反复“报警”,也应选合适时间尽快手术,别拖成急性发作。梅奥诊所专家指出,胆结石引发疼痛等典型症状,通常需手术切除胆囊,因为结石无法自行溶解、消退。

若胆囊结石直径在1-2厘米以下,数量少,胆囊壁光滑、收缩功能正常,且无症状和其他合并疾病,可先定期复查,暂不手术。不过别放松警惕。建议这类患者每半年到一年做一次腹部B超,动态监测结石大小和数量变化。要是随访时出现胆绞痛、胆囊炎,或者发现结石变大、胆囊壁增厚等情况,就得及时听医生的,考虑手术切除啦。

很多人都担心切掉胆囊之后会影响正常的消化功能,其实这是一个流传很广的认知误区。人体的胆汁其实是由我们的肝脏分泌出来的,成年人每天大概会分泌800到1200毫升胆汁,胆囊只是起到临时储存和浓缩胆汁的“仓库”作用而已。切除胆囊之后,胆总管会慢慢出现代偿性扩张,能够在一定程度上替代胆囊储存胆汁的功能。对于多数需要接受手术的胆囊结石患者来说,他们的胆囊本身就已经出现了功能异常,切掉病变的胆囊之后,对正常消化功能的影响其实非常小。

大家常听说的“保胆取石”,虽保留胆囊器官,但临床数据显示术后五年内结石的复发率非常高,将近一半的患者都可能需要承受二次手术,反复手术会增加腹腔粘连、胆道损伤的风险。就目前来说,腹腔镜胆囊切除术是治疗有症状胆囊结石最安全、技术最成熟的治疗方案,不仅手术创伤很小,术中出血少、术后恢复也很快,多数患者术后第一天即可下床活动、住院时间短,是临床首先方案。

总而言之,无论选择手术还是保守观察,最关键的还是要针对每个患者的具体情况做个体化评估。已经出现明显症状的、已经引发并发症的、存在癌变风险的胆囊结石,该切的时候就果断切,千万不要犹豫迟疑;没有症状、不存在高危因素、结石体积也不大的情况,也可以定期随访观察,但绝对不能放任不管、置之不理。

除了要不要切胆囊,其实查出胆囊结石后,日常的生活调整也很重要,尤其是饮食方面要格外注意。已经查出结石的人群,饮食上需要尽量避免吃高脂、高胆固醇的食物,比如肥肉、油炸食品、动物内脏、奶油蛋糕、浓汤等都要适当控制,同时也要规律吃三餐,千万不要经常不吃早餐,长时间空腹会加重胆汁淤积,加速结石生长,新发结石。并且饮食上还需注意进食清淡易消化食物,少食多餐,在烹饪上优先选择蒸、煮、炖,避免煎、炸。另外生活上,还需控制体重,避免肥胖,肥胖是胆囊结石高危因素,坚持规律有氧运动,比如快走、慢跑、打太极拳等,能促进胆汁排泄,帮助稳定病情,减缓结石的发展。对于合并高血压、糖尿病等基础疾病的患者需遵医嘱规律服药,定期复查血脂、血糖,减少胆道病变诱因。

如果你或者身边的家人正被胆囊结石的问题困扰,千万不要自己对着网上的信息乱猜瞎担心,也不要随便听信偏方、排石中药等,盲目排石易造成结石掉落胆总管,诱发胆管梗阻、胰腺炎等疾病,耽误治疗,而是带上你的所有检查资料,到正规医院,让专业医生结合情况给出评估,才能做出最适合自己的选择。

根除幽门螺杆菌后,怎么避免再次感染

合浦县人民医院 黄皓

不少人按要求吃完一整个疗程的药,复查终于确认幽门螺杆菌被根除了,可没过多久再检查,结果又变成了阳性。很多人以为是之前没杀干净,其实绝大多数情况,是身体又被重新感染上了。

幽门螺杆菌主要通过口腔进入体内,日常一起吃饭、共用碗筷、口对口喂食这些不起眼的行为,都可能让细菌在人与人之间传播。它生命力顽强,既可以在胃里存活,也能藏在口腔、餐具上,稍不注意就会卷土重来。不过不用太担心,只要抓住传播的关键环节,做好日常防护,就能大大降低再次感染的几率。下面就说说最核心的两个防护方向,日常就能做到,不需要额外花钱。

一、守好吃饭第一道关:坚持分餐,使用公筷公勺

幽门螺杆菌最主要的传播方式,就是吃饭时的唾液接触。一家人同夹一盘菜、共喝一碗汤,唾液里的细菌就会附着在食物上,其他人吃进去就可能被传染。很多家庭一人查出阳性,全家都携带细菌,根源就在于共餐的习惯。

想要避免反复感染,首先要改变吃饭的方式。家里日常吃饭尽量分餐,每个人固定使用自己的碗筷,盛菜盛汤都用专门的公勺公筷,别用自己吃饭的筷子去触碰公共餐具里的食物。不用觉得一家人这么做生分,这是保护彼此健康最直接有效的办法。

在外就餐更要留心,尽量选择卫生条件有保障的场所,主动索要公筷公勺。不要和他人共用杯子、勺子、碗筷,哪怕是关系亲近的人,也别混用水杯、牙刷这类入口的私人物品。尤其要注意,绝对不能嘴对嘴给孩子喂饭,也别用嘴尝过食物温度再喂给孩子,大人携带的细菌,很容易通过这种方式传给孩子。

二、切断隐形传播途径:清洁口腔+认真洗手

很多人只知道幽门螺杆菌长在胃里,却不知道它也会藏在牙齿斑、牙结石和牙缝深处。胃里的细菌被药物根除了,可口腔里还残留着细菌,时间久了就会顺着食道重新回到胃里,这也是很多人反复感染的重要原因。

每天的口腔清洁绝对不能偷懒,早晚各刷一次牙,每次至少刷够三分钟,牙齿的里外、咬合面每个角落都要刷到。吃完东西后及时漱口,避免食物残渣留在牙缝里滋生细菌。建议每半年到一年清理一次牙结石,把藏在牙缝里的脏东西和细菌彻底清除干净。牙具也要定期更换,牙刷最多使用三个月就要换新,刷完牙后把牙刷冲洗干净,刷头朝上放在通风的地方,别闷在密闭的杯子里滋生细菌。

除了口腔,洗手也是关键的一环。手上沾染的细菌,会在拿取食物时跟着进到嘴里。饭前便后、上完厕所、接触过公共物品之后,一定要用肥皂或洗手液,把手心、手背、指缝都仔细洗干净,别随便冲两下就应付了事。生冷食物也要多留心,蔬菜水果吃之前充分清洗,能削皮的尽量削皮,喝水尽量喝烧开的温水,不要直接喝生水。

三、日常防护,这些细节要牢记

防护效果关键在细节。建议家人同步检查,若有成员携带幽门螺杆菌,一同根除才能打破交叉感染循环,避免反复中招。

根除后切勿自行吃抗生素预防,否则易产生耐药性、加大后续治疗难度,也别轻信宣称能除菌的保健品和偏方,做好日常习惯才是根本。平时保持规律作息饮食,少熬夜,维持自身抵抗力,既不用过度焦虑复发,也不能根除后就放松警惕。

四、出现这些情况,及时复查

做好日常防护,多数人可长期维持阴性。若根除后频繁出现胃胀、反酸、长期口臭等情况,建议及时复查确认是否再次感染。

一般根除成功一年左右可复查一次,没有不适就不用频繁检查,避免过度焦虑。要是确认再次感染也别慌张,及时调整治疗方案即可,不要因为嫌麻烦或不好意思拖着不看。

总结:幽门螺杆菌根除后再次感染,从来不是偶然,大多是日常防护没做到位。它的传播始终离不开“病从口入”这个规律,只要把好好吃饭、洗手、口腔清洁这几道关口,全家人一起重视、同步防护,就能把再次感染的风险降到最低。不用过度担心复发,也别轻视日常防护,把这些小事融入每天的生活中,就能稳稳守住健康,远离幽门螺杆菌的困扰。

孕早期抽血查三项,给宝宝的第一个健康保险

上林县人民医院 覃利平

很多新手孕妈确认怀孕后做孕早期抽血三项时,只知是常规流程,却不了解其意义和数值含义,甚至有人觉得身体无不适就不查,忽视了孕早期激素监测的重要性。实际上,孕早期胎儿不稳定,抽血三项能反映胚胎发育和母体妊娠状态,排查异常。它是孕早期首次针对性筛查,为胎儿早期发育保驾护航。本文详解此项检查,助孕妈看懂报告,安心度过孕早期。

一、孕早期抽血三项的具体检查项目

孕早期抽血三项是人绒毛膜促性腺激素、孕酮、雌二醇三项激素检测,是孕早期筛查的核心组合,仅需抽取静脉血完成检测,操作简单且结果精准。区别于后期的产检项目,这项检查主要针对妊娠早期的胚胎发育状态进行监测,所有刚确认宫内妊娠的孕妈,都需要完成该项基础检查。三项激素协同作用,共同维持早期妊娠稳定,任意一项激素异常,都可能影响胚胎的正常着床和发育。

多数医院要求孕早期抽血尽量保持空腹状态,检查前一晚保证充足睡眠,避免熬夜、剧烈运动和高脂饮食,能够有效避免外界因素干扰激素水平,保证检测结果真实可靠。通过三次指标的综合判断,医生可以全面评估早期妊娠状态,单一指标无法完整判断胚胎发育情况,这也是三项检查需要同步进行的核心原因。

二、三项孕早期激素的核心作用

人绒毛膜促性腺激素是妊娠特异性激素,受精卵着床后会开始大量分泌,是确认怀孕的核心指标。正常宫内早孕状态下,该激素数值会持续翻倍增长,孕早期增长速度较快,能够直观反映胚胎的活性状态。数值稳步上升,说明胚胎着床成功且发育活性良好。数值增长缓慢、翻倍不佳或出现下降,提示胚胎发育迟缓、着床异常等风险。

孕酮是维持妊娠稳定的关键激素,主要作用是稳定子宫内环境,为胚胎发育提供安稳的生长环境,抑制子宫异常收缩,降低早期流产风险。孕早期孕酮数值保持稳定偏高状态,是妊娠稳定的重要标志。孕酮数值偏低,会导致子宫内环境支撑不足,容易出现腹痛、少量出血等先兆流产症状,

需要及时就医干预。

雌二醇是辅助维持胚胎发育的重要激素,能够促进子宫内环境增厚,完善子宫血液循环,为胚胎输送充足营养。孕早期雌二醇数值稳步升高,说明子宫环境良好,适合胚胎生长发育。该指标持续偏低,会影响子宫供血,间接制约胚胎发育,是评估早期妊娠环境的重要补充指标。

三、抽血三项为何是孕早期的健康保障

孕早期胚胎体积微小,B超无法第一时间清晰观测发育状态,抽血三项就成为最早判断妊娠健康的科学依据。通过动态监测三项激素的数值变化,可以提前排查宫外孕、胚胎停育、先兆流产等常见早孕风险。很多早期异常情况不会出现明显身体症状,仅依靠体感无法判断,只有通过抽血检测才能及时发现。

对于存在备孕困难、既往流产史、高龄妊娠的孕妈,这项检查的意义更为重要。动态追踪激素变化,医生可以及时进行保胎干预和医学指导,最大程度保障早期妊娠稳定。规律完成孕早期三项检查,能够将孕早期风险前置管控,为胎儿早期发育筑牢基础。

四、孕妈解读报告的基础注意事项

孕妈无需自行对照网络参考数值盲目判断,不同孕周的激素标准范围存在明显差异,且个体基础激素水平不同,数值高低不能单独作为好坏依据。部分孕妈单次数值轻微波动,属于正常生理现象,无需过度焦虑,重点关注数值的动态增长趋势即可。激素数值异常时,需结合多次复查结果和医生诊断综合判断,禁止自行服用保胎药物。熬夜、情绪波动、过度劳累都会短暂影响激素水平,检查后及时调整生活状态,配合专业复查,多数轻微异常可以恢复。

结语:孕早期抽血三项不是多余的常规检查,而是胎儿降临前的第一份健康保障。在无法直观观察胚胎发育的孕早期,三项激素数值的动态变化,是反映胚胎活性、子宫环境和妊娠稳定性的科学依据。这项基础检查能够提前筛查孕早期风险,为临床保胎和孕期养护提供精准依据。