

专家问诊

“高龄+癌症”不敢“动刀”怎么办？

胃肠道微创治疗让“肿瘤君”滚蛋

■记者程雪

高龄往往被视为手术禁忌，老年人得了癌症，往往不敢轻易“动刀”。如今，随着创面小、术后恢复快的微创治疗手段的出现，让高龄+癌症的组合不再成为患者求医难点。本期邀请浙江中医药大学附属第二医院（浙江省新华医院）胃肠外科主任、主任医师王峰勇，为大家介绍胃肠道肿瘤微创治疗方法。

当高龄“遭遇”癌症

除夕前一天，张大爷开开心心地出院了，这一天正好是他术后第七天。这位年过七旬的老人家，在过去的一段时间内，经历了得知患癌、首次治疗、再次微创的艰辛历程。

前阵子，张大爷总觉得自己肚子不舒服，便来到医院消化内科求诊，经过一系列检查，初步判定其患有早期胃癌，医生对张大爷进行了内镜下黏膜剥离术（ESD），然后又取病变组织进行了病理切片。通过对病理切片

的分析，发现对于张大爷的病情而言，ESD是远远不够的，还需要进行根治性切除。于是，张大爷被转入胃肠外科，由王峰勇医生对其进行胃肠道肿瘤微创治疗。

“身体状态差、免疫力低下的老年群体癌症治疗是一个难题，有些高龄患者甚至不愿意接受治疗直接放弃，十分可惜。”王峰勇介绍说，胃肠道肿瘤微创治疗方法相较于传统手术治疗，具有创面小、效果好、预后好等优势，在手术的过程中，需要通过腹腔镜探查肿瘤，只在患者腹部打一个1厘米的小孔，若患者情况可以进行微创，则需要再在腹部打4个0.5~1厘米大小的小孔，整个微创手术就是通过这5个小孔完成，前后需要2~3小时。

这项微创技术尤其适合高龄患者群体，不少患者术后第二天就能下床走路。

个别患者需对肿瘤进行“降期”

据了解，自1994年日本的Ki-tano教授报道首例腹腔镜辅助远

端胃癌根治术后，腹腔镜在胃肠道肿瘤外科治疗领域得到了广泛认可并推广。

不过，很多晚期胃癌、晚期肠癌患者无法直接进行胃肠道肿瘤微创治疗手术，需要先进行新辅助化疗，对肿瘤进行“降期”，把晚期癌症“降”到中期或早期癌症，使患者各方面身体素质适合进行胃肠道肿瘤微创治疗。

王峰勇主任提醒，老年患者体质差，需要关注免疫力与体质问题，适当补充营养。另外，治疗后注意长期随访观察，一般来说术后3~6个月需要到医院复查，进行腹部CT检查、胃肠镜检查等。

这些征兆是癌症的“前奏”

胃癌和肠癌都是中国人发病率较高的恶性肿瘤之一。

其中，胃癌早期基本没什么症状，很多人往往发现时已到了晚期。总是觉得烧心和反酸、上腹部不适或疼痛、大便发黑或大便出血的人注意，这些胃癌征兆都是“肿瘤君”在向你拉响“警报”。

有序采样 健康复工

昨天，潮州市德清县武康健保集团乾元分院，医护人员在临时设置的核酸采样点，有序为外来返岗员工及家属免费进行核酸检测采样，助力企业复工，筑牢

疫情防控堡垒。

连日来，该县13个乡镇均开设临时采样点，确保企业防疫和复工复产两不误。

通讯员倪立芳
毛莉莉 摄



健康提醒

逢年过节，更要提防“急性胰腺炎”

■金珍珍

随着人们生活水平的提高，不少人养成了暴饮暴食的不良生活习惯，特别是在新春佳节，家人及亲朋好友难得相聚，推杯换盏、大快朵颐在所难免。

熬夜通宵更是常态，睡晚晚起又打乱了三餐规律，常常是早饭不吃，中饭乱吃，晚饭多吃。这种不良的生活习惯及其容易造成消化不良，甚至还可能诱发急性胰腺炎、胆囊炎等疾病的发作。

近期，宁波市鄞州区人民医院肝胆外科接诊了多例因暴饮

暴食引起急性胰腺炎的患者。他们大多是上班族，平时忙于工作，缺乏运动，遇上了春节假期就约上三五好友欢聚一堂，胡吃海喝，加上熬夜通宵就引发了急性胰腺炎。通过住院期间的药物治疗和规律的饮食，这几位病人现病情逐渐好转。

针对这一高发的疾病，该院肝胆外科冯济业副主任医师还特别提醒，预防急性胰腺炎切记要保持良好的饮食习惯，切勿酗酒、暴饮暴食，平时也要加强运动，控制好血脂。一旦发生急性胰腺炎，要尽早就诊，避免发展成为重

症急性胰腺炎。

那么究竟什么是胰腺炎？它的发病与什么有关呢？首先，我们要了解胰腺是什么器官？胰腺位于人体左上腹，是重要的消化器官，也被大家称之为“人体最重要的化工厂”。它所产生的物质对于维持人体正常生活及支持、保护生命具有不可替代的作用。胰腺有两个重要的功能：一是分泌胰液参与食物的消化。胰腺分泌的胰淀粉酶、胰脂肪酶、胰蛋白酶对食物的消化起着非常重要的作用。二是分泌胰岛素等多种激素参与人体的血糖调节，对于维

持人体正常血糖水平起着不可替代的作用。

那什么是胰腺炎？胰腺炎是指胰腺组织所发生的炎性病变。通常为多种原因导致胆汁反流激活胰酶原，引起胰腺自身消化，从而导致胰腺炎。最常见的临床表现是上腹痛，包括持续性的疼痛、剧烈疼痛，甚至疼痛还会向后背放散，这一点容易和心肌梗死相混淆。第二个临床表现是伴随疼痛的持续性腹胀，与急性胃肠炎、急性胆囊炎、胃十二指肠溃疡穿孔不同的是，急性胰腺炎的腹胀和疼痛不能得到

有效缓解。此外，急性胰腺炎还会出现恶心、呕吐、持续性发热等症状。日常生活中最容易引起胰腺炎的发病因素包括：过量饮酒、过分饱食、胆道结石和胰头部部肿瘤、细菌和病毒感染、腹部外伤与手术等。

急性胰腺炎治愈后即可痊愈吗？轻度急性胰腺炎及时治疗可以痊愈，一般不会留后遗症，但如果过于严重可能会导致胰腺功能不全、慢性胰腺炎、糖尿病等。建议急性胰腺炎患者在治疗后仍需及时根据病情进行专科就诊，在医生指导下用药、监测和康复。

育儿大百科

怀孕时做好这点 胎儿畸形、难产概率都会降低

■主持人许瑞英

随着国家开放三孩的政策推出，有一部分已经育有一孩或者二孩的人，开启了再次生育的想法，但是有些女性年龄已经偏高，也出现了诸多健康问题，直接影响到再生育的顺利与否。妊娠期糖尿病就是许多高龄妈妈孕育健康宝宝的“拦路虎”。

妊娠期糖尿病是指在怀孕前没有明确存在，孕24周~28周诊断的一类糖尿病，是妊娠期最常见的并发症之一。妊娠期糖尿病检查就是糖耐量试验，即空腹8小时后，静脉抽血，测空腹血糖，然后再将75g葡萄糖粉放入300ml温水中配成糖水，并在5分钟之内喝完，分别等待1小时和2小时，再测静脉血糖。

目前我国妊娠糖尿病患病率已达10%~20%，大约平均每6个孕妈妈中就有1个成为“糖妈妈”。

人体内所有细胞都需要糖才能工作，而糖进入细胞需要胰岛素的帮助，如果胰岛素不足或者身体对胰岛素没有反应，糖就会蓄积在血液中，导致血糖升高。

孕期孕妈妈身体对胰岛素的需求增加，但一些孕妈妈身体无法产生足量的胰岛素，从而引发妊娠期糖尿病。

那么，妊娠期糖尿病有什么危害？对于孕妈妈来说，妊娠期糖尿病易并发妊娠高血压疾病，其几率比普通准妈妈高3~5倍。高血糖会使孕妈妈原本光

滑的血管内壁增厚，血管变窄，引起血压升高，严重时可危及母儿的生命。

高血糖还会使孕妈妈羊水过多，子宫过度膨胀，压力过高，容易出现胎膜早破、早产的情况。胎儿长期处于高血糖环境，容易出现巨大儿。胎儿太大，准妈妈就会有难产的危險。高血糖还会使孕妈妈抵抗力下降，容易发生感染，尤其是泌尿系统感染机会大大增加。

对于宝宝来说，妈妈患上妊娠期糖尿病可引起巨大胎儿，发生率高达25%~40%；也可引起胎儿生长受限、胎儿畸形等。会使胎儿肺泡表面活性物质产生及分泌减少，影响胎儿肺部发育，新生儿呼吸窘迫综合征发生率增加。

促使胎儿分泌大量胰岛素，但分娩后，母体血糖不再影响新生儿了，可新生儿仍然分泌大量胰岛素，容易发生新生儿低血糖。

那么，患上妊娠期糖尿病该如何治疗？孕妈妈患上妊娠期糖尿病，也不必过于焦虑和担心，只要配合医生的治疗，控制好血糖，绝大多数“糖妈妈”都能平安顺利地生下健康的宝宝。

最重要的还是要管住嘴、迈开腿，避免吃甜食和高脂食物，适当锻炼有助于控制孕妈妈的血糖和体重，孕妈妈可以在医生的指导下，根据自身情况选择适合的运动，如游泳、散步、瑜伽等。同时要随时监测血糖，必要时启动胰岛素治疗。

春天该吃什么

■洪国标

民以食为天，在我国，人们习惯以四季为界，吃当季的时令生鲜，养脾胃、蓄精气。

“春生万物，不负归期”。春天，万物复苏，万象更新，也是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵、乍暖还寒，气候很不稳定，这个时节，除了要做好全身调节外，饮食调养特别重要。

中医认为，脾胃是后天之本，是人气血的源头，只有脾胃旺了，才能延年益寿。因此，要多吃甜味食物，如大枣、山药、桂圆、地瓜、老南瓜、柿饼和草莓等。肿瘤患者不建议用纯糖，而是食物中自带的甜味。

按照中医五行的观点，肝属木，与春相应，如果春季养生不当，易伤肝气，因此春天要重在养肝。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具有收敛之性，但是春季肝经旺，因此要减少吃酸性食物。常见的酸味水果有酸枣、梅子、柠檬、菠萝、山楂等，都要适量少吃一些。

春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》提出的“春夏养阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，抵御疾病的能力增强，此外，春季晒背

也是很好的补阳办法。养阳的食物大多性温，有牛肉、核桃、黑芝麻、姜、葱、大蒜、韭菜、桂圆、红茶等，这些食物不用一次吃很多，每天搭配吃一些就可以。

春天也可以常吃野味。这里的“野味”特指野菜，每年的三四月份，是野菜盛产的季节，在春天野菜当令的季节多吃一点，可以起到很好的保健作用。荠菜、马兰头、香椿、马齿苋、蕨菜等。荠菜是最常见的一种野菜，可以用来做馅，也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煮粥等。马齿苋清热解毒、凉血止血，可炒食、凉拌、做馅，如大蒜拌马齿苋、马齿苋炒鸡蛋、马齿苋馅包子等。

马兰头性味辛、苦、寒，归肺经、胃经、肝经、大肠经。有清热解毒、散瘀止血功效。鼻咽部肿瘤患者放疗后会有咽干舌燥现象，这个季节可以经常吃马兰头，马兰头炒香干末，麻油拌马兰头等都可以。

香椿又名香椿头，是香椿树的嫩芽，有清热解毒、健胃理气、润肤明目、涩血止痢的功效，含香椿素等挥发性芳香有机物，可健脾开胃，增加食欲，胃口不好的肿瘤患者可以适量选择，香椿可以炒蛋，香椿煎饼，在炒菜前需要焯水处理，以祛除涩味。

健康吃汤圆 食用巧搭配

■新华

元宵将至，各地在这一天都有吃汤圆的风俗。汤圆也因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。汤圆虽美味，但医生提醒，“三高”人群应该尽量少吃汤圆，即便是健康人群，也应注意食用细节，做到健康吃汤圆，千万别任性。

汤圆外皮主要成分是糯米粉，其味甘、性温，归脾、胃、肺经，含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等，具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

汤圆的常规馅料基本以甜味为主，如黑芝麻馅、豆沙馅、花生馅或者各种水果馅等。而芝麻、花生、坚果仁都是高脂肪的原料，加上拌馅的糖和油脂，热量密度相对较高，且糯米具有粘滞等特点。过量食用，会加重胃肠道负担，也会导致热量超标，甚至引起一系列代谢性疾病，如高血糖、高血压、高血脂等。

因此，汤圆应该以适量食用为前提。还要注意的是在吃汤圆的同时，不建议再吃其他含糖高的食品，同时还要相应减少其他主食的摄入。

汤圆有“缓滞”作用，健康人适量食用能为身体带来益处，但吃多了会减缓胃肠蠕动，导致打嗝、腹胀、食欲不振、消化不良等不适。因此，在吃汤圆的同时，搭配一些辛味的食物，如葱、姜、蒜等，来平衡汤圆带来的滞缓效果，也是不错的选择。

汤圆的主要成分是糯米粉、糖分和油脂，这些成分若食用过度可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还可能会诱发酮症酸中毒。因此，糖尿病患者尤其需注意。

汤圆中的油脂和热量较高，过量食用容易增高血脂和体重。高血脂患者应在控制三餐的食量和油量基础上，少量食用。此外，汤圆可促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可诱发出血等，因而消化道溃疡病患者慎食。

医生提醒，小儿消化功能较弱，吞咽反射尚未发育完善，因此吃汤圆时要将一个汤圆分成多份，吃完一口再吃第二口，以防噎食。年老体弱者消化功能减退，特别是老人吞咽反射比较迟钝，可能会因吞嚼障碍引起误吸，导致呼吸困难，应细嚼慢咽，少量食用。

健康常识

连滑7小时雪，男孩患上“雪盲症”

赏雪、滑雪、玩雪时要保护好眼睛

■记者程雪 通讯员郭俊

北京冬奥会的举办掀起了全民冰雪运动的热潮。今年冬天，似乎半个朋友圈的人都在滑雪，但对于许多冰雪运动“小白”来说，可千万不要小心别被白雪皑皑亮“瞎”了眼。

几天前，杭州的胡女士抱着8岁儿子佳佳（化名）来到浙江医院三墩院区眼科就诊。佳佳全程不敢睁眼，却眼泪直流。胡女士说，全家曾一起去安吉滑雪，佳佳从上午玩到太阳下山，连续滑了7小时也不肯离开滑雪场，还一直兴奋地说，自己长大后要像谷爱凌一样，成为奥运冠军。“回到家后的后半夜，孩子一直喊着眼睛疼，一个劲地哭，我们担心是滑雪的时候摔坏

了眼睛。”胡女士说道。经检查，佳佳患上了电光性眼炎，又称雪盲症，是紫外线对眼角膜和结膜上皮造成损害引起的炎症。

无独有偶，前几天杭州飘起鹅毛大雪，一时间整座城市被白雪覆盖。“从小就羡慕北方人能在厚厚的雪地里撒欢儿。”广西的汪女士今年留在杭州过年，她觉得在小区里看雪不过瘾，就和男朋友去临安山区看雪。两个人打雪仗、拍雪景，玩了一整天依依不舍地回到家。第二天，汪女士起床后感觉眼睛阵阵刺痛，一睁开就流泪不止，出门一看，外面的光线刺得她睁不开眼，连忙赶到浙江医院求医，同样被诊断为雪盲症。

浙江医院眼科主任、主任医师徐洁慧介绍，雪地对日光的反射率

极高，能达到将近95%，直视雪地如同直视阳光，而阳光中的紫外线则是造成雪盲症的罪魁祸首。

一般情况下，雪面并不像镜子那样直接把太阳光反射到人的眼睛里，而是通过雪面的散射刺激眼睛。因此，像佳佳这样，即使戴了防护镜，但眼睛较长时间受到这种散射光的刺激，也会得雪盲症。

雪盲症一般会在滑雪后3~12小时发病，通常有怕光、流泪、睁不开眼、视物模糊等症状，同时会引起角膜伤和视网膜伤，角膜损伤尤其常见。

视网膜伤表现为暂时或者永久性的中心视力下降，视网膜变性，部分患者在发病10分钟或数小时后恢复。

角膜伤的特点是眼睑红肿，结

膜充血水肿及角膜大范围的上皮点染，症状有异物感、畏光、流泪及睁眼困难，如不及时救治会造成严重后果后。

在网上流传着不少治疗雪盲症的方法，其中不乏有人建议用自制的盐水、凉开水或者鲜牛奶、鲜人乳等点眼。徐洁慧表示，这些没有任何科学根据，正确的处理方法是到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰敷，减轻症状；不要勉强用眼，尽量休息；不要热敷，高温会加剧疼痛；及时就医，在医生指导下用药，眼角膜上皮损伤后，一到三天可治愈。

需要注意的是，在角膜上皮细胞自我修复期间，患者需要注意眼部卫生，不要感染引发其他炎症。在等待眼角膜上皮细胞自