

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



**王峰勇** 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。擅长运用腹腔镜微创治疗技术、快速康复外科技,在腹腔镜下对胃癌、结直肠癌诊治,以及腹腔镜下腹股沟疝、切口疝,及脐疝等各类疝的修补术等有丰富的临床经验。

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,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Kitano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”。

早期胃癌患者有食欲不振、恶心呕吐的症状,一些老人的痛觉神经较迟钝,感觉不到胃痛,以为只是腹胀,这种情况也需要当心。患有胃癌的人,肿瘤破坏血管导致胃出血,有些人就会有呕血的症状。

临幊上,多数结直肠癌患者发现时已属于中晚期。早期结直肠癌患者往往有排便习惯改变,如次数增加、腹泻、便秘或两者交替出现,便中带血、脓或黏液,腹痛,腹部有肿块等情况。结肠癌患者到了中晚期,可能出现肠梗阻症状,主要表现是腹胀和便秘,腹部胀痛或阵发性绞痛。

在预防胃癌、肠癌方面,除了戒烟戒酒,定期锻炼身体的“规定动作”,王峰勇还建议大家从日常的饮食做起,每天要摄入足够的谷物膳食纤维、新鲜水果、坚果和蔬菜、钙和纤维素、叶酸等;尽量少吃油炸、熏制、高脂肪、高蛋白的食物;多吃山芋、红薯、玉米、水果、新鲜蔬菜等含有丰富的碳水化合物及粗纤维的食物;三餐定时,不可暴饮暴食。

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”。

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险。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建议下,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。

## 春天该吃点什么

■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、高血脂、高尿酸等。

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,也是不错的选项。

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会使血糖急剧升高,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,严重者可诱发胃出血等,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,以防意外。年老体弱者消化功能减退,特别是老人吞咽反射比较迟钝,可能会因吞咽障碍引起误吸,导致呼吸困难,应细嚼慢咽,少量食用。



## 有序采样 健康复工

昨天

湖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

通讯员倪立芳  
毛萍莉 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,晚睡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。

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

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。

那么什么是胰腺炎?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射,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,与急性胰腺炎、慢性胰腺炎、糖尿病等相似。

建议急性胰腺炎患者在治疗后仍需及时根据病因进行专科就诊,在医生指导下用药、监测和康复。

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。

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、胆道结石和胰头体部肿瘤、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因进行专科就诊,在医生指导下用药、监测和康复。

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因进行专科就诊,在医生指导下用药、监测和康复。

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,似乎半个朋友圈的男人都在滑雪,但对于许多冰雪运动“小白”来说,可千万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个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。

汪女士介绍,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,同时会引起角膜损伤和视网膜损伤,角膜损伤尤其常见。

视网膜损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。

角膜损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。

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