

前不久，一篇名为“不用动手术的肝脏清洗法”的网帖在网上流传，该帖认为，人的肝胆内几乎都有结石，大力鼓吹一种不用手术就能轻松排出结石的自然疗法——让人喝苹果汁、柠檬汁、橙汁、橄榄油和泻盐（硫酸镁），过不多久就会在大便时排出“翠绿色、咸菜色、黑色”的“结石”，还有图为证。然而据国内外外科专家揭露，这些“结石”是油和柠檬汁发生反应的产物，或为消化道内的粪石，绝非真正的胆结石。事实上，胆结石很难溶解或者排出，治疗上往往需要做手术切除胆囊甚至肝脏的病灶。事实是否如此，记者采访了普外科专家，请专家为市民支招。

吃得多动得少，饮食结构不合理，胆石症越来越多——

治疗胆石症 食疗排石药都不靠谱

一家四口三个患上胆石症

很多人在单位体检中发现身体中长长了结石，既不疼也不痒的，随它去吧！南京鼓楼医院普外科孙喜太副主任医师告诉记者，我国大约有30%的胆囊结石患者终身不会发病，也就是人们说的感觉不疼不痒。

胆结石病人中女性约占70%，体重超过正常标准15%者，胆结石的发病率比正常人明显高，其原因是肥胖者大多脂肪和胆固醇摄入过多，加之肥胖者大多活动少，易生胆结石。而平时饮食偏荤喜甜者，其脂肪和胆固醇摄入多，易形成胆固醇结石；甜食过多又促进胰岛素分泌，会加速胆固醇沉积；经常不吃早餐会使胆酸含量减少，胆汁浓缩，利于结石形成。

我们身边有很多人饮食结构不合理，有些人吃东西越吃越细，杂粮几乎不碰，偏好高糖、高脂肪、高胆固醇食物，这类人容易使胆汁中胆固醇的含量上升，造成胆汁过于黏稠，最后沉积长成胆结石，所以在肝胆外科门诊经常能遇到一家四口人，有三个人患上胆结石的病例，这与长期生活在一起饮食结构相同密切相关，而遗传因素又成为结石病的另一发病机制。

擅自用排石药可加重病情

“食疗排石不科学，目前甚至还没有特别有效的胆结石治疗药物，该病症治疗以手术为主”，专家认为，用药不当

会令病情加剧，如本身就有病变的胆囊，在排石药的刺激下很可能使结石嵌顿在胆囊颈部，造成急性胆囊炎，甚至使胆囊壁坏死、穿孔，形成胆汁性腹膜炎，尤其较小的结石，若嵌顿在胆总管下端，将导致急性梗阻性胆管炎、急性胰腺炎等并发症，严重者会危及生命。而且所谓的“溶石药”多只对胆固醇结石有些效果，对其余类型胆囊结石无效。因此胆结石患者切莫盲目听信广告宣传，应尽早到正规医院就诊，在医生指导下规范治疗。

预防胆结石，应该注意少吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，譬如肥肉、动物内脏、蛋黄和鱼子等，你应该减少这些佳肴在你餐桌上的露面机会。油炸、油煎的东西也不适合易生结石体质的人，家庭食用油最好以葵花籽油、豆油和菜油等植物油为主打。专家认为，多吃香菇、木耳能吸附肠道内的胆汁酸，抑制肠内胆固醇吸收，减少结石形成，而山芋、玉米和魔芋、新鲜蔬菜和水果，这些食物富含纤维素，可以阻止胆固醇吸收，促进胆汁排泄，保持大便通畅，起到利胆、减少胆固醇结石形成的作用。

手术取石视胆囊功能而定

胆结石要不要治疗或者动手术得视胆囊的功能情况而定，如果仅一颗单枚结石，大小在2公分以内，胆囊形态正常，胆囊壁没有明显增厚，病人无任何症状，就可以继续观察，不急于手术。若胆囊内充满了多枚结石，患者胆囊明显



预防胆结石，少吃含胆固醇高的食物

增大或萎缩，有胆囊壁增厚症状，既使不痛不痒，也需要立即安排手术根治，胆结石患者的癌变率为1.2—2%，为防止癌变发生，目前的手术主要有传统开腹术和腹腔镜手术，腹腔镜手术已经成为胆囊切除的金标准。

结石病人的日常保养首先是注意不受凉。曾经有的结石病人在秋冬交替之际，喝了几口凉水，很快便疼痛发作，难以忍受，专家建议注意及时保暖，居室温度适宜，因为受寒可使全身机体抵抗力降低诱致急性发作，同时不宜饮食过饱，尤其不可暴饮暴食，因为这样容易促使胆汁大量分泌，胆囊强烈收缩，引起发炎、绞痛等。

患胆结石的人平时工作不能过于劳累和紧张，劳累出汗及紧张，均可引起全身机体失调，体液的丢失，内分泌的增加都有可能诱发胆绞痛，专家指出，无论有多忙，都要给自己每天抽出一段时间来放松心情，做做深呼吸，让绷紧的神经休息一下。

现代快报记者 金宁

医者视点

高温天 警惕易发的口腔疾病

南京大学口腔医学院 葛久禹

赤日炎炎，气温飙升，各家医院里的病人剧增，口腔医院也不能幸免。夏季的燥热，使人们的饮食习惯、生活习惯都受到了影响，吃不好，睡不香。

最常见的就诊原因是急性牙痛。由于睡眠不足、食物不洁、喜食冷饮，造成免疫力下降，使许多慢性牙病急性发作，痛不欲生，夜不能寐。如急性牙髓炎、急性根尖周炎、急性龈乳头炎等等。

其次是冠周炎。夏季里人们进食较杂，易忽略口腔卫生，口腔内存在的大量残留食物碎屑，加之口腔中菌群的复杂性及睡眠不足、过度疲劳引发智齿（尽根牙）冠周炎，进而形成智齿冠周炎。

再之是疖痈。颜面是人体暴露部位，健康人的皮肤表面、毛囊和皮脂腺内就存在着大量的细菌，但仅仅是污染而不发病。高温情况下，当全身或局部抵抗力下降时，细菌便开始活跃并侵入组织内，形成疖痈。

最后是口腔溃疡的疾病。长时间处于空调房，室内外温差大，易导致感冒、肠胃疾病、内分泌失调、身体抵抗力下降，加之睡眠不足、心情烦躁都易引发复发性口腔溃疡。高温下，在户外劳动后会出现唇部红肿刺痛，并出现小水泡，疱破后形成糜烂面。医学上称之为急性光化性唇炎，这主要是因为对太阳光中的紫外线过敏而引起的。

对于这些疾病，首先必须保证充足睡眠、合理饮食、加强锻炼，尤其要注意口腔的卫生。高温气候下应做好防护，应尽量避免日光直接照射，避免疖痈的发生，不可自行挑破或刺破“未成熟”的疖痈，有病早到医院。

“心疼”了很久 原来问题在脊柱

小胡是名建筑工人，每天要弯腰和泥糊墙，近一年来总感觉心脏区域总是有间歇性疼痛，去医院做了各项检查都没发现问题。这种“心疼”持续了很久，直到他接受了脊柱治疗，情况才意外有所好转。医生说，这种情况在中医里称为“胸痹”，也就是因各种因素导致“心脉痹阻”所致。根源其实是小胡的工作习惯——他需要常年屈膝、弯腰，久而久之，可能造成轻度脊柱形态的改变，刺激到支配心脏功能的脊神经节段，诱发了“心疼”。

在江苏省中西医结合医院针灸科，副主任中医师王金汉帮小胡进行了脊柱治疗，在其脊柱边缘取相应“背俞”穴进行按压并施以针灸，一个疗程后小胡的“心疼”明显好转，二个疗程后就不再发作了。王主任认为，“背俞”穴的分布规律与脊神经阶段性分布特点大致吻合，内脏疾病的体表反应区常是相应穴位所在。对体表的良性刺激不仅缓解了肌肉痉挛，改善了局部组织代谢，缓解了神经血管的受压，消除或减轻了躯体因素对内脏神经的影响。良性的刺激可激发高级神经中枢的整合、调整功能，产生一系列神经体液的调节，调动自身潜在的抗病能力，协同达到恢复生理平衡、消除病理过程、抵御疾病的目的。这也是目前较为流行的“脊柱养身”的理论基础。

通讯员 罗鑫 现代快报记者 李鑫芳

健康新知

从眼睛能看出中风风险吗？



人们常说眼睛是心灵的窗户。新加坡国立大学研究人员近日在美国《高血压》杂志上报告说，他们对近3000名患高血压但未得过中风的患者进行了平均13年的跟踪分析。研究发现，从眼睛中或许还能“看出”一个人患中风的风险。江苏省人民医院眼科主任医师朱承华认为，这个研究结果确实有道理，尤其是患有心脑血管病的老人，即使眼白溢血也应该特别警惕。

现代快报记者 金宁

眼底血管 唯一能够活体观察的血管

江苏省人民医院眼科主任医师朱承华介绍，不管是高血压还是高血脂患者，确实是可以从眼底的视网膜血管反映出来，而眼底血管也是人体唯一能够直接活体观察的血管。譬如通过眼底血管看血管壁情况、看血管的粗细、是否硬化，以及有没有栓子栓住。

如果想要观察更细致一点的话，甚至可以通过眼底造影，看出眼底血管灌注状态。或者用眼底镜检查，看出末梢血管有问题的话，那么人体大的血管基本也有问题。朱承华主任认为，凭借眼底的动脉硬化、弯曲、小栓子，可以大致推断出全身血管的状态。因此从眼睛中或许还能看出一个人患中风的风险，这个说法有一定的道理，“只不过国内目前没有进行大样本的长期观察而已”，专家说。

眼白溢血 的确有可能是中风预兆

眼睛出现红红一片，很多患者都会吓一大跳，大多以为是眼底内出血。如何区别是否眼底出血？朱承华主任告诉记

者，眼底出血症状轻的病人眼前有飞蚊现象，若严重的病人会有红色飘浮物出现，再严重一点就影响视力、看不清了。还有一种情况也表现为眼白上红红一片，即球结膜出血，这其实是眼白表面出血，病人自己一照镜子能看到，但不痛不痒。球结膜出血由很多因素影响，譬如说咳嗽、情绪激动、便秘、用力、疲劳、血压一过性升高都可以引起。

“老人要是眼白溢血，尤其是反复出现时一定不可忽视。”专家提醒道，“因为，老人相当多球结膜出血与血管硬化有关，其出血原理与出血性中风（脑溢血）是相似的，只是部位不同、预后也不同而已。可以说这是在给身体敲警钟了。”朱主任介绍，眼科收治过两个病人，在脑中风的前两天开始球结膜出血，血脂升高，血黏度增加，病人当时却没有意识到也许是脑中风预兆。病人首先应该测一下血压，看看是否正常。如果平时容易牙龈、鼻腔出血，胳膊腿被碰撞后容易出现青紫或瘀斑，还应检查血常规，看看血小板是否低于正常值。老年人应去内科查一下心血管、血液系统等有无异常。眼白出血本身并不可怕，但如果经常发生，需关注是否有全身血管疾病，如动脉硬化、高血压、糖尿病等。有些人会在同一部位反复出血，建议病人立刻看内科医生查找原因。