

# 何谓“微创手术”？

微创手术，顾名思义就是“微小”创伤的手术。随着医学科技的不断发展，“微创”理念已深入到外科治疗的各个领域。但由于微创技术的发展相对于传统手术来说时间还短，也有些误解。因此，微创知识普及很重要！

微创理念是建立在治愈疾病的基础上，降低手术带来的损害，减少手术对身体带来的影响。可以说：微创是以最小的创伤达到最佳的治愈目的。

随着科学技术的发展和医疗水平的提高，腹腔镜、胸腔镜微创手术在临床上的运用越来越广泛，在普外科的应用尤为显著，在肝胆疾病、胃肠道肿瘤、腹股沟疝、阑尾炎手术等方面应用越来越成熟、普遍。

腹腔镜手术就是在腹部的不同部位做数个直径5-10毫米的小切口，通过这些小切口插入摄像镜头和各种特殊的手术器械，将插入腹腔内的摄像头所拍摄的腹腔内各种脏器的图像传输到电视屏幕上，外科医生通过观察图像，用各种手术器械在体外进行操作来完成手术。

微创手术的优点：

- 1、伤口小：伤口微小，大约0.5到1厘米之间，基本不留瘢痕。
- 2、疼痛轻：患者疼痛感小，患者在睡眠状态下就完成了手术。
- 3、恢复快：患者手术以后，大大减少了对脏器的损伤和对脏器功能的干扰，使手术以后恢复时间缩短。
- 4、住院时间短：一般情况下手术以后，6到8小时就可以下床。肛门排气后就可以进食。
- 5、出血少：手术当中几乎不发生出血，微创手术视野比较清楚。

腹腔镜手术还具有自身缺点，如：

- 1、腹腔镜设备昂贵操作较复杂。需要腹腔镜外科再培训，对手术医师有技术要求。
  - 2、术前难以估计手术时间，特殊情况需要术中改为开腹手术。
  - 3、腹腔镜手术在特殊情况下手术危险增加。
- 传统手术的缺点：

- 1、创口大：长切口，5-7厘米，疤痕呈长线状，影响美观。
- 2、疼痛大：术后切口部位常伴有疼痛、酸胀、麻木感。
- 3、恢复慢：由于切口大，且会造成切口附近肌肉、血管和相应神经的损伤，有可能伴随某些组织感染并发症，因此患者恢复速度慢。
- 4、住院时间长：术后24小时下床，7-15天出院。
- 5、出血多：分离组织广泛，出血量比较大。

传统开刀的切口感染或脂肪液化、切口裂开，一直是无法避免的问题。

微创手术无疑是医学发展的大方向，随着医疗器械的进步、技术的发展、行业的规范和医护人员不断的学习，微创技术肯定会越来越成熟，更好地服务于患者，减轻患者病痛。

(山东中医药大学附属医院大学城医院普外胸外科二区 董军)

# 有什么办法能预防胃癌吗？

全球将近一半的新发胃癌患者和死亡病例在中国，这样一种严重威胁人民生命与健康的恶性肿瘤，有没有办法来预防呢？一起来了解一下。

## 一、引发胃癌诱因有哪些？

### 1.幽门螺旋杆菌(HP)感染

中国的幽门螺旋杆菌感染率约50%，感染人数有7.68亿。这种主要通过唾液传播的细菌，是首个被世界卫生组织确认可对人类致癌的原核生物。

不过感染了它，不代表就和胃癌画上等号。即便不是感染了它就会得癌症，可感染人群患胃癌的可能性，仍然是未感染人群的4-6倍。

2.喜吃高盐、烟熏、油炸、烧烤类食物，常吃剩菜剩饭

过量摄入的食盐，直接损伤胃表面黏膜，引起胃黏膜细胞改变，导致胃酸分泌异常。而且在发酵和消化过程中，高盐食品会产生强致癌物——亚硝酸盐。

经亚硝酸盐处理过的肉类在油煎、烧烤、烟熏时，还会产生大量的亚硝基吡咯烷——一种更强大的致癌物。

除此之外，高盐分还可以协同幽门螺旋杆菌，促进胃癌的发生。

### 二、怎样预防胃癌？

1.养成公筷公匙习惯，避免交叉感染幽门螺旋杆菌

研究显示，如果能根除幽门螺旋杆菌，胃癌发生率可以降低25%-30%。因此，养成公筷公匙，不与人共享食物、分食食物，减少交叉感染幽门螺旋杆菌，是降低胃癌几率的最有效方法。

2.多吃蔬菜水果：每天最少吃2份水果3份蔬菜

新鲜蔬果具有抗癌效果，可降低胃癌和肺癌的患病率。蔬菜和水果富含维生素A、C、E，有助于预防癌症，常摄取的人比不常摄取的人患胃癌几率低48%-70%。植物中含有植化素进入人体后，可进行抗氧化作用，有助于预防老化和防癌，其中萝卜、高丽菜、海带芽含量最高。

3.避免摄取高盐食物、烟熏烧烤食物及加工肉品高盐分、烟熏烧烤及含有硝酸盐的腌制食物皆被证实与胃癌的发生有关。经常食用高盐分的腌制品如咸鱼、肉干，或是使用过多酱油的料理以及烟熏食物，胃癌发生率会提高2倍。

日常建议清淡健康饮食，煮食以蒸、白灼、炖、煮、焗为主，避免煎、炸、烧烤、烟熏的食物。多用天然香草或香料作调味。以均衡饮食为主，尽量减少摄取加工食品以及

过度烹调或调味的食品。

4.忌烟及忌酒

根据流行病学的研究发现，抽烟、喝酒会导致患胃癌的几率大增。

5.维持健康体重：常运动

世界癌症研究基金会发表的最新“防癌指南”中建议，每天最好可以运动60分钟，每周3-5天。

6.定期做胃癌早期筛检

早期发现，早期治疗是治疗癌症的不二法则。

三、哪些人是胃癌的高危人群，需要及时做胃癌筛查呢？

根据《中国早期胃癌筛查流程专家共识意见》，年龄≥40岁，且符合下列任意一条者，建议其作为胃癌筛查对象人群：

- ①胃癌高发地区人群；
- ②Hp感染者；
- ③既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病；
- ④胃癌患者一级亲属；
- ⑤存在胃癌其他危险因素(如摄入高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

了解完了胃癌的预防方法，为了我们的健康，大家赶快重视并行动起来吧！

(山东中医药大学附属医院大学城医院普外胸外科二区 陈童)

# 什么是大隐静脉曲张？

大隐静脉曲张是一种很常见的血管疾病，是指单纯性大隐静脉曲张，由于大隐静脉瓣膜功能不全造成的静脉血倒流至小腿，形成静脉曲张迂曲。主要表现为下肢浅静脉的迂曲扩张，如“蚯蚓状”，虽然本病发展缓慢，但是长期不治疗也会出现：

- 1.下肢酸胀，甚至行走困难；
- 2.小腿出现湿疹、奇痒经久不愈；
- 3.小腿溃烂长期不愈，最终截肢；
- 4.静脉血管破裂出血

## 静脉曲张几类高发人群

长时间静坐者；肥胖人群；经常出差，乘坐飞机长途汽车的人群；经常站立工作者，教师、售货员、导购等；已患下肢静脉曲张的人群；孕妇；老年人及先天性静脉壁软弱的人群

日常工作中可以不时做一些腿部保健的“小动作”可以有效预防下肢静脉曲张：1.避免长时间站立或行走，自我调节站立姿势，适当活动左右脚，轮换承担身体重量或以脚尖为中心，做踝部旋转运动，以缓解长时间站立引起下肢麻木水肿，减轻体重对双足的压力，既减轻疲劳，又增加脚踝关节韧带和皮肤柔韧度。2.通过双侧小腿后部肌肉收缩、挤压，促进血液回流。3.经常抬高双腿，高于心脏水平，以促进

进腿部血液循环。3.避免经常提超过10千克的重物。4.保持正常体重，以免因超重使腿部静脉负担增加。5.按摩小腿10-15分钟，可以减轻下肢肌肉的酸疼，促进局部血液循环。6.戒烟。7.保持脚及腿部清洁，避免受伤。8.如腿部皮肤比较干燥，应遵医嘱涂药。9.每晚检查小腿是否有肿胀情况，晚上睡觉时，将腿垫高约15厘米。10.参加体育锻炼，如经常走动、踝关节的屈伸活动，会促进小腿肌肉的收缩。养成运动腿部1小时的习惯，散步、快走、骑自行车、跑步皆可。

## 医用弹力袜 巧妙来帮忙

养成每天穿着医用弹力袜。选择正确的弹力袜压力对于预防或治疗下肢静脉曲张十分重要，选择的压力过低起不到预防或治疗的目的，压力过高则会阻断动脉血液供应。小腿静脉压过高的人，应在每天起床后，就穿上弹力袜，晚上睡觉时再脱下。正确的梯度压力是由脚踝处逐渐向上递减，即踝部压力最大，小腿次之，膝往上最小。

长清区人民医院普外胸外科二区现应用激光治疗仪进行静脉腔内激光治疗。手术是在脚踝处和局部曲张血管内插入激光纤维，将大隐静脉主干和小腿的血管分段激光烧灼闭合，手术时间短，一侧下肢手术半小时内基本可以完

成，并发症发生率低，术后病人感觉良好，6小时后即可下床行走，隔日即可出院并正常生活，无长刀口及瘢痕，大大减轻了病人的痛苦！

## 激光治疗静脉曲张

通过激光热能，对病变静脉进行高精度微创手术。精确毁损病变血管内壁，使静脉即刻挛缩闭塞，进而纤维化，最终达到彻底闭合病变血管的目的。

## 激光微创治疗的优点

- 一、安全，创伤小，出血少，治疗时间短；
- 二、无切口或小切口，不影响下肢美观，尤其适合女性患者；
- 三、疼痛轻微，麻醉结束后即可下地活动，术后恢复快，不留疤痕，并发症少。

## 手术后的注意事项

要抬高患肢并活动脚趾，做踝泵运动，下床后要走动，不能站着不动或坐着不动，术后要尽早穿医学弹力袜，可以防止深静脉血栓形成及静脉曲张复发。我们建议病人手术后2-3个月内穿戴弹力袜。如果患者因工作需长时间站立，就最好长期穿戴医用弹力袜，可避免下肢静脉曲张的复发。

(山东中医药大学附属医院大学城医院普外胸外科二区 王锋)

# 『吃』出来的疾病——胆囊结石和胆囊炎

胆囊炎和胆囊结石是我们生活中两种常见的胆道疾病，它们亲如兄弟，胆囊炎是由于胆囊受到感染或刺激引起的炎症，而胆囊结石是在胆囊内形成的固体状物质。它们的发生都与患者的饮食和生活习惯有关，可以说是“吃”出来的毛病。

除了胆汁成分改变、肥胖、糖尿病等多种原因，饮食对胆囊炎和胆囊结石的发生和发展有着重要的影响。高脂、高糖、低纤维饮食等不良饮食习惯是胆囊炎和胆囊结石的主要诱因之一。高脂饮食可导致胆固醇在胆汁中的溶解度降低，形成胆固醇结石；高糖饮食可导致血糖升高，增加形成胆色素结石的风险；低纤维饮食则会导致胆囊排空障碍，引起胆汁淤积，进而导致胆囊炎。不吃早餐、吃宵夜、饮食过饱等不良生活习惯，也是诱发胆囊结石的元凶之一。缺乏运动或饮水不足等，这些不良生活习惯都可以促进胆囊结石的形成。

胆囊结石和胆囊炎的危害不言而喻，除了及时就医诊治，发作期间严格控制饮食之外，日常生活中，改变我们不良的生活习惯和饮食结构，把胆囊结石“吃”回去，也是行之有效的的方法之一。胆囊结石、胆囊炎病人应该如何饮食呢？

1.保持饮食均衡：适量摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，多吃蔬菜、水果、全谷类食物和低脂奶制品，减少高脂、高糖和高盐食物的摄入。

2.低脂：高脂食物可导致血液中胆汁酸浓度升高，形成胆固醇结晶。控制脂肪的摄入，尤其是动物性脂肪的摄入，以减轻胆囊的负担。同时，适当摄入不饱和脂肪酸，如鱼油、坚果等，以降低胆固醇水平。

3.适量膳食纤维，多吃蔬菜水果：适量摄入膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防便秘，同时也有助于降低胆固醇水平。如燕麦、豆类、全麦面包等都是良好的膳食纤维来源；蔬菜和水果富含膳食纤维，可以降低胆固醇和胆色素在胆汁中的溶解度，预防胆囊结石的形成。同时，它们还含有丰富的维生素和矿物质，有助于维持胆囊的正常功能。

4.控制饮食量：控制饮食总热量摄入，过度的热量摄入导致肥胖和胆固醇水平升高。避免暴饮暴食，采取少食多餐的饮食方式，以减轻胆囊的负担。

5.规律生活，规律饮食：保持规律的作息时间，避免熬夜、过度疲劳等行为，可使胆汁排放形节律，避免胆汁淤积，有助于预防胆囊炎胆囊结石的发生。此外，保持轻松、愉悦的心情，避免焦虑和压力也是关键。适当的运动和锻炼有助于促进身体新陈代谢，提高机体免疫力。

这些合理的饮食建议，希望帮助您远离胆囊疾病。预防胆囊炎、胆囊结石需要我们从多个方面入手，建立健康的生活方式。通过健康饮食、规律生活、定期体检、积极治疗，我们可以降低患病风险，维护身体健康。希望大家养成良好的生活习惯，远离胆囊炎、胆囊结石的困扰。如有疑问或身体不适，请及时就医。

(山东中医药大学附属医院大学城医院普外胸外科二区 庄宁)