一日三餐时间固定有助于预防胆囊结石

胆囊结石是什么？哪些人群容易得胆囊结石？7月9日上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院普外科副主任医师曹葆强，与读者交流。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图



曹葆强 副主任医师、副教授，擅长肝胆外科、腔镜外科和肿瘤的综合治疗，对肝癌、肝硬化、多发性肝囊肿、胆石症、胆囊息肉和重症胰腺炎等疾病具有丰富的临床诊治经验。

胆囊结石是肝胆外科常见疾病之一

读者：胆囊结石是什么？

曹葆强：胆囊结石是肝胆外科常见的疾病之一，主要为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石，少量为胆色素结石。目前胆囊结石在国内的发病率约为12%，并且这一趋势每年都在增长。其主要见于成年人，发病多在40岁后，随着年龄的增长而增高，一般女性多于男性。

胆囊结石呈现“4F”特征

读者：哪些人群容易得胆囊结石？

曹葆强：胆囊结石的形成原因非常复杂，具体机制目前尚不十分清楚，流行病学调查研究显示，胆囊结石患病人群与高胆固醇饮食、饮食习惯不规则、节食减肥、糖尿病、肥胖等关系密切，并且呈现“4F”特征，即年龄＞40（Forty）、肥胖（Fat）、多次生育（Fertile）、女性（Female）患胆囊结石的机会很高。

绝大部分胆囊结石的患者没有临床症状

读者：患胆囊结石的病人临床症状有哪些？

曹葆强：据统计，绝大部分胆囊结石的患者没有临床症状，但是一旦结石发生移动，症状也就显现出来了。常见的症状包括“胆绞痛”——表现为上腹、右上腹的阵发性或持续性的痉挛性疼痛、闷痛、胀痛，疼痛的程度可轻可重，持续数分钟、半小时左右可自行缓解；“结石嵌顿”，胆囊内胆汁的排出被堵塞造成胆囊的急性炎症，临床多表现为激烈的、持续的上腹疼痛，难以自行缓解，并伴有腰背部、右肩的放射痛，甚至恶心、呕吐、畏寒发热、黄疸等症状。

早中晚用餐时间相对固定有助于预防

读者：胆囊结石如何预防？

曹葆强：1.动物肝脏、鱼卵、海鲜、肥肉等含高胆固醇、高油脂的食物应少吃。2.用餐时间不固定的人，胆汁分泌不规则，更易形成结石。因此，早中晚用餐时间相对固定以及避免节食减肥有助于预防胆囊结石的发生。3.多吃水果、蔬菜，保持饮食均衡，情绪舒畅，适当运动等。

通常采用微创腹腔镜胆囊切除术

读者：胆囊结石一般采取哪种手术治疗方式？

曹葆强：针对有临床症状的胆囊结石，患者积极接受手术切除胆囊是十分必要的。目前，胆囊切除通常采用的方式是微创腹腔镜胆囊切除术，一小时内即可完成手术，2～3天即可快速康复出院。

下期预告：

超声检查前，需要做哪些准备？超声检查有何优势？7月16日9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）超声科主治医师杨杨与读者交流。 □ 崔媛媛 记者 马冰璐

全程零射线，制服“失控”心跳

“绿色射频消融术”实现零射线曝光

星报讯（钱倩倩 付艳 记者 马冰璐） 通常心脏介入手术中，术者都要穿着厚重的铅衣，在X线透视引导下，操控消融导管和相关电极送入心腔。术中，医患双方都免不了“吃射线”。昨日，记者获悉，安医大四附院心内科应用三维标测为一名频发室性早搏及室性心动过速患者，成功实施了“零射线”绿色射频消融术。

最近，41岁的王女士稍微活动就开始心慌、头晕、眼前发黑，心跳更是快到了每分钟210次。在安医大四附院检查发现，王女士患有频发室性早搏、无休止室性心动过速。该疾病可引起心脏扩大、心动过速性心肌病、心力衰竭甚至猝死，患者对药物治疗无效，具有射频消融术指征。

科室主任唐宝龙带领科室团队仔细讨论，并与家属充分沟通后，决定脱离传统的二维大型X光机引导手术，而采用最先进的三维电磁导航技术，给患者进行“零射线”心内电生理检查及射频消融术。

在做好充分术前准备后，心内科副主任医师王萌，主治医师何静、范彬，为患者实施了“零射线”绿色射频消融术。手术过程顺利，术后患者症状消失，复查动态心电图无恶性室性心律失常再发。两天后，患者出院，随访良好。

唐宝龙介绍，此次采用全三维指导下“零射线”射频消融术，标志着该院心血管内科在心律失常介入领域“绿色电生理”时代的来临，这对于孕妇、体质虚弱、对射线敏感的特殊患者更是福音，未来的心律失常介入手术中，患者及术者有望双双不再“吃射线”。

合肥美年大健康客服预约热线全面升级——95003

2019年3月，美年大健康集团在安徽正式成立首个省级呼叫中心。此次省级呼叫中心的成立是自2018年12月美年大健康95003服务热线全国上线以来，美年大健康深耕客户服务、提升消费者体验的重要事件，标志着美年大健康客服体系已逐步实现管理统一，信息集中的管理模式。





统一归口 优化客服系统

在美年大健康集团95003热线上线后，合肥地区快速响应，完成升级，仅用三个月时间就完成了严格的培训、采购、调试、上线等一系列工作。合肥美年大健康公司95003热线正式启用后，新系统的网络线路将打破固定数量的固话线路局限，在云呼叫系统的支持下可无限扩充坐席。同时，客服人员可在系统上时时观察在线通话情况，优先接待等待时间较长的消费者并及时回访，大大降低了呼叫损失率。

为了进一步提升服务水平，合肥地区还整合了健康管理部，与呼叫中心同层办公，紧密联系。消费者可通过拨打95003热线，一键转呼，直接对话健康管理专家，进行体检报告解读，并得到专业的医疗咨询服务。

温馨提示：

预约电话：95003转1输入0551按#键确认后转5

报告解读电话：95003转1输入0551按#键确认后转2再转1

建立“三高”标准 升级服务体验

客服预约电话升级成95003，使消费者在全国各地都能享受到美年高效率的预约、咨询等服务，最终实现客户体验度高、数据安全性高、工单流转率高的客服系统“三高”标准。

消费者通过拨打95003热线，可在享受快速响应的同时，体验“体检预约，健康咨询，绿色就医，保险咨询”等全程健康管理增值服务。消费者所有通话将在云呼叫系统上进行，独立设备的网关将保证个人信息的安全性。同时在优化客户服务系统，提高消费者服务体验，“一站式”解决消费者的各类问题，合肥美年大健康从未止步。

作为一家以数据驱动和品质驱动的健康生命科技公司，从集团到省级公司到分公司再到各个体检中心，美年大健康不断优化客户服务系统布局。美年大健康也将在专业和创新的道路上深耕，依托海量大数据平台，全国标准化的医疗服务体系，带领行业迈入健康管理新时代，守护每个中国人的生命质量。