

健康热线

# 预防胆囊结石 一定要吃早餐

胆囊结石有哪些症状？胆囊结石如何治疗？5月31日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区普外科副主任医师刘永武与读者交流。  
□崔媛媛 记者 马冰璐 文/图

## 右上腹疼痛伴右肩背部放射痛

读者：胆囊结石有哪些症状？

刘永武：胆囊结石主要见于成人，女性多于男性，40岁后发病率随年龄增长而增高，主要症状为右上腹疼痛，伴右肩背部放射痛。

## 彩超、CT、磁共振检查均可确诊

读者：胆囊结石如何诊断？

刘永武：首选肝胆胰脾彩超检查，还有CT、磁共振检查。

## 有症状者建议行胆囊切除术

读者：胆囊结石如何治疗？

刘永武：有症状的胆囊结石患者，建议行胆囊切除术。无症状的胆囊结石患者，每半年到一年复查一次彩超，但是如果结石直径大于2cm，或者合并胆囊息肉大于1cm，也建议行胆囊切除术。

## 饮食要有规律，早餐不可不吃

读者：胆囊结石如何预防？

刘永武：饮食要有规律，早餐不可不吃，有规律的进食使得胆汁得以定时排出，不至于过度浓缩，因此可以防止结石的形成。饮食要合理，避免高脂肪食物如肥肉、猪肉、油炸食品、动物内脏、蛋黄、鱼籽等；避免高热量食物；食用纤维素丰富的食物，可以改善胆固醇的代谢，有助于预防结石的形成。控制体重，保持运动的习惯，避免长时间久坐不起，如长时间用电脑、晚饭后长时间看电视等。



刘永武 副主任医师，熟练掌握普外科常见疾病的诊断与治疗，如胆石病、腹外疝、阑尾疾病、急腹症、急性胰腺炎等普外科疾病的诊治。

醇的代谢，有助于预防结石的形成。控制体重，保持运动的习惯，避免长时间久坐不起，如长时间用电脑、晚饭后长时间看电视等。

## 不吃早餐易得胆结石

读者：不吃早餐是不是容易得胆结石？

刘永武：进食后胆囊开始收缩，排出胆汁。不吃早餐，胆囊内的胆汁经过一夜大约12小时的贮存、浓缩，胆汁中胆固醇的饱和度较高，胆汁没有及时排出，容易形成胆固醇结晶，日复一日逐渐形成结石。

一周病情

# 低血压危害大 万万不可忽视

星报讯(记者 马冰璐)最近，因低血压前往医院就诊的患者有所增多，对此，专家提醒，长期低血压可使机体功能大大下降，万万不可忽视。

据了解，不少人时常出现低血压的症状，休息一下就会缓解，于是并不在意，实际上，长期低血压可使机体功能大大下降，例如，视力、听力的下降，加之记忆也会随之减退，诱发或加重老年性痴呆的概率加大；头晕、昏厥、跌倒使骨折发生率大大增加；导致乏力、精神疲惫，无心工作和学习；可能导致脑梗塞和心脏梗塞，也可诱发心肌缺血等。

低血压患者往往食欲比较差，长此以往就可能会导致营养摄入不足，影响身体健康。建议多吃点生姜、山楂等促进食欲的食物。此外，补铁是很重要的，樱桃中的含铁量很高，苹果能够补充足够的磷和铁元素，猕猴桃、橙子、橘子等水果维生素C含量很高，可以帮助滋养身体。

专家提醒，通常人体白天血压比夜间高，深夜或凌晨时是血压偏低的时候，要注意。此外，如果夏天出现低血压现象，应采取平卧位，降温、适当补充水分和盐水，如果仍未改善，要及时到医院就诊。

健康提醒

# 二手烟危害比一手烟更大 二手烟的危害你也不能忽视

星报讯(玉敏 孙辉 云冈 记者 马冰璐)在世界无烟日来临之际，“远离烟草”健康宣传活动走进合肥市清溪路社区，专家提醒，二手烟危害比一手烟更大，二手烟的危害你也不能忽视。

数据显示，每年全球约1770万人死于心脑血管疾病，占死亡总数的31%，而10%的心脑血管病死亡和12%的心脏病死亡归因于吸烟和二手烟暴露，烟草使用是冠心病、中风和外周血管疾病的重要危险因素。流行病学等研究结果表明，大约1/3的癌症发生与吸烟有关。一个人每天吸烟20支以上并持续30年或者更长时间，死于肺癌

的危险性将比不吸烟者增加20倍左右。

据了解，对于吸烟人群而言，接触烟草年龄越早，烟龄越长，对身体的危害越大，后果也越严重，最近几年，慢阻肺、肺癌等疾病呈现出年轻化趋势，患者几乎都有常年吸烟习惯或长期生活在二手烟环境。

专家提醒，有研究表明，二手烟危害比一手烟更大，为了自己和身边人的健康应远离烟草。值得一提的是，二手烟的危害你也不能忽视，二手烟是指吸烟者吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、家具、甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物，二手烟在室内存留的时间很长，即使烟雾微粒很低，依然可能损害身体健康。

食药安全在身边

问：吃止咳药需要注意什么？

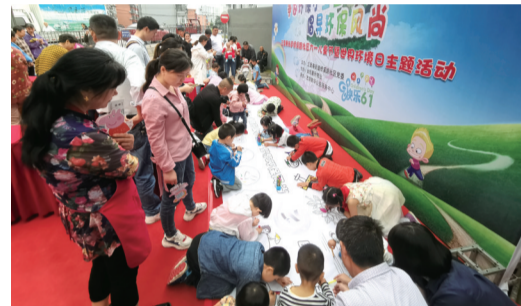
答：应该从咳嗽时的处理方法、咳嗽后的处理方法来讲述这个问题。具体分析：一旦咳嗽，立即使用止咳药。很多人认为只要出现咳嗽，就应该使用止咳药。以为只要服用了止咳药，咳嗽就会戛然而止。然而，恰恰相反，咳嗽时出现痰液，并且痰量逐渐增多，出现黏度变稠，颜色变黄的时候，往往表明呼吸道炎症加重，此时不宜使用止咳药。

有许多患者出现咳嗽，通常都很会自觉服用咳嗽药，并且会认为同时服用多种咳嗽药会快速治疗咳嗽的症状。然而，服药时要注意药物的叠加作用，有可能会增加病情。

大多数人出现咳嗽症状后，马上想到的是吃抗生素，觉得如果不服用抗生素，咳嗽就会好得慢，症状就会加重。另外，抗生素的选择应根据咳嗽、咯痰的性质来决定，所以咳嗽患者不应该随便服用抗生素。

□石跃新 记者 王玮伟

图说



吸烟不仅影响身体健康，还污染空气，昨日，合肥市绩溪路社区举行“争做环保小卫士”活动，小朋友们在百米长卷上绘制“远离烟草”“绿色出行”等画作，呼吁人们爱护环境。  
□屈澄皓 记者 马冰璐 文/图



5月31日是第30个“世界无烟日”，合肥市包河区油坊岗社区联合辖区曙光小学举办了世界无烟日的宣传活动。  
□记者 周诚文/图

寻医问诊

读者：疝是什么疾病？

合肥市二院和平路院区普外科主治医师胡钢：疝俗称“小肠气”，是人体内组织或器官的一部分离开了原来的部位，通过人体间隙、缺损或薄弱部位进入另一部位而产生的疾病。  
□记者 马冰璐

## 合肥光华学校停止招生将易地搬迁

5月31日上午，合肥市高新区管委会、上海光华教育投资管理有限公司、合肥光华学校三方在高新区管委会签订合肥光华学校易地搬迁框架协议。高新区工委委员、管委会副主任曹效记出席签约仪式并现场与上海光华教育投资管理有限公司董事长何光华、法人何永华签约，高新区社会事业局、财政局、纪工委(审计办)、上海光华教育投资管理有限公司、合肥光华学校负责人及高新区法律顾问参加签约仪式。

为进一步优化高新区教育规划布点，解决高新区梦园片区公办义务教育资源不足的瓶颈，2018年8月高新区管委会成立了合肥光华学校易地搬迁专项工作领导小组，每周专题对光华学校易地搬迁事宜进行研究、部署、安排。经与合肥光华学校及其投资方上海光华教育投资管理有限公司关于合肥光华学校易地选址、整体搬迁办学、资产评估、专项审计、停止招生、师生分流补偿等多轮磋商，确定了光华学校易地搬迁“一个思路，两个原则”的总体要求，明确了光华学校易地搬迁的原则和方向。

根据框架协议，合肥光华学校易地选址建校将于今年启动，两年内建成，拟于2022年实现整体搬迁。为确保光华学校平稳有序搬迁，框架协议签订后，合肥光华学校今年秋季将停止招生(含所有年级)及停止招聘教师，并有计划分流师生。 □莫道龙