

毓璜顶医院专家详解危害

常年不吃早饭真的可能“摘胆”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

近日,在某档综艺节目中,演员蔡明表示自己因为常年不吃早饭所以摘除了胆囊。其实,早在2021年3月,蔡明就被曝出有胆结石不得不紧急送医治疗。烟台毓璜顶医院肝胆外一科主任刘小方告诉记者,蔡明提到的因常年不吃早饭导致胆囊摘除的情况,可能与



长期空腹状态下胆汁代谢异常有关。“肝脏是制造胆汁的‘工厂’,不吃饭时,胆囊负责储存胆汁,并将胆汁浓缩。胆囊内胆汁经过一夜储存,胆固醇的饱和度较高。不吃早饭,储存了一晚上的胆汁没有办法排泄出来帮助消化,容易在胆囊内形成胆固醇的结晶,进而诱发胆囊炎或胆囊结石。”

刘小方表示,多项研究表明,长时间空腹,是胆结石形成的风险因素之一,尤

其是女性、肥胖人群、多次妊娠者风险更高,可能与女性体内激素变化有关。胆结石的形成通常是多因素共同作用的结果,包括遗传、高胆固醇饮食、代谢综合征等。

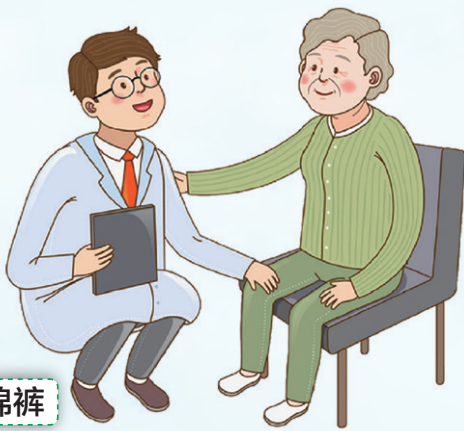
此外,不吃早饭还有其他潜在健康风险。刘小方说,空腹时间过长可能导致低血糖,随后进食易引发血糖骤升,增加胰岛素抵抗风险。“还有就是代谢率下降,身体可能进入‘节能模式’,影响全天能量消耗。另外,长期不吃早饭可能导致注意力下降、记忆力减退及情绪波动。研究指出,长期不吃早饭可能与高血压、高血脂及冠心病风险上升相关,机制可能与代谢紊乱有关。有人认为,不吃早餐可以减肥,这种观点也是错误的,如果跳过早餐,可能导致午餐过度进食,反而增加肥胖风险,但个体差异较大,需结合整体饮食模式分析。”

结合蔡明的病例分析,刘小方认为,长期不吃早饭可能增加胆结石风险,“胆囊疾病通常是多因素作用的结果,这就

需要我们保持规律饮食、均衡营养。对于健康人群,偶尔不吃早饭未必导致严重后果,但长期习惯性跳过早餐可能对代谢、消化及心血管健康产生潜在影响。”

疼了10年的“凉腿”
3分钟手术不疼了YMG全媒体记者 林媛
通讯员 王永梅

酷暑要穿厚秋裤才能熬过,寒冬要套好几层厚棉裤,才能抵挡难以忍受的右腿寒冷感和胀痛,这是马女士忍受了10年的病痛。日前,马女士在烟台市奇山医院解除了折磨她10年的痛苦。“我现在这条腿,可太轻快了!”马女士高兴地说。



右腿怕冷畏寒,夏天都得穿厚棉裤

“我这条腿,从10年前出现了怕冷畏寒的症状,当时还以为是老寒腿。”马女士告诉记者,随着病情发展,右腿不但怕冷,还出现了疼痛,总有酸麻感,夏天时最遭罪,从穿长裤慢慢发展到穿秋裤,再到两条秋裤,依然还能感觉到刺骨的寒痛。“两条腿体温不一样,夏天时,同样一条裤子,左腿热得起痱子,右腿冷得没地钻!晚上睡觉也得盖着厚厚的棉被!”

10年时间里,马女士曾辗转多地求医,也试过很多疗法和偏方,但都是短暂的好转,没有得到根治。2024年底,马女

士偶然间遇到了奇山医院疼痛科的强望远主任。

“当时我根据她的病情,完善相关检查后,诊断为腰部交感神经紊乱。”强望远告诉记者,由于马女士表示自己的腿特别疼,年前又没有时间住院,所以就在门诊上先做了一次治疗,做完后,马女士感觉疼痛明显减轻,并约定了年后住院治疗。

年后,马女士再次见到强望远,她激动地表示,年前那次治疗让自己好好过了个年,这是过去的10年里,最舒服的几天。

3分钟射频手术,解除10年病痛

根据马女士的情况,疼痛科团队为她实施了CT引导下腰部交感神经射频手术。手术,实际射频操作时间只有3分钟左右,术前术后为马女士测量皮温,右腿的皮温升高2℃,疼痛VAS的评分由7分直接降至2分,在CT室,马女士就表示右腿的发凉、胀痛有了明显缓解。

更让马女士高兴的是,术前还穿着两条厚棉裤的她,术后仅穿了一条秋裤就感到非常舒适,她激动地告诉强望远,手术后,右腿已完全没有发凉、胀痛的感觉了,终于不用再穿着棉裤,包着厚厚的被子了!

“其实马女士的腿发凉胀痛,病源在于腰椎第3和第4两个椎体之间的神经

节,当它发生紊乱时,会引起一系列连锁反应,比如感到疼痛与感觉异常,腰部酸胀、灼痛或放射性疼痛,还可能伴随下肢麻木、发冷或潮热,还会引起自主神经功能的失调,比如局部多汗或无汗、血管舒缩紊乱导致间歇性跛行,同时患者还会有失眠、焦虑、疲劳等全身性植物神经紊乱的表现。”强望远告诉记者,交感神经紊乱很常见,但容易被误诊或者漏诊。

截至目前,奇山医院疼痛科已帮助众多患者摆脱困扰,并赢得了广大患者的认可和称赞。下一步,科室将不断提升医疗技术和服务水平,为患者提供更加科学、全面、有效的疼痛诊疗服务,帮助患者真正消除疼痛。

关注甲状腺 呵护“她”健康

许多女性朋友在体检中都曾查出过甲状腺结节。什么是甲状腺?体检发现甲状腺结节怎么办?如何预防甲状腺疾病?记者采访了相关专家。

北京协和医院日间医疗中心(西单院区)副主任刘洪涛介绍,甲状腺是附着在甲状软骨和气管上的蝴蝶状腺体。当甲状腺激素过多时,会导致甲状腺毒症(甲亢),出现心慌、消瘦、怕热等症状;而当甲状腺激素过少时,会导致甲减,出现乏力、怕冷、体重增加等症状。

北京协和医院基本外科主任王维斌提示,体检如果查出甲状腺结节不必

惊慌,多数甲状腺结节是良性的。如经超声评级为4类以上,可听从医生建议,决定是否进行穿刺检查。

对于甲状腺疾病的预防,王维斌介绍,碘是合成甲状腺激素的关键元素,缺碘可能导致甲状腺肿大(大脖子病),碘过量则可能引发甲状腺功能异常或甲状腺结节,因此在要注意适量摄碘。情绪波动和压力也可能诱发甲状腺疾病,因此要保持规律的作息、避免过劳过压、保持心情愉悦。此外,定期通过血检和超声检查甲状腺功能,有助于早期发现甲状腺疾病,避免延误治疗。

据新华社

这些HPV知识要了解

聚焦 HPV 与宫颈癌相关知识,记者采访了医学专家,开出一份“HPV 健康知识小贴士”。

专家表示,HPV 病毒共有200多种型别,多数 HPV 感染可以被免疫系统清除,但有些高危型别的 HPV 感染可能导致严重程度不等的健康问题。

“接种疫苗能有效降低感染 HPV 的风险。”北京协和医院妇产科主任朱兰介绍,世界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9至14岁,这个年龄段接种 HPV 疫

苗后保护效力最高。此外,该疫苗在未发生过性生活、未感染过 HPV 的女性人群中保护效果更佳。接种 HPV 疫苗后仍需定期进行 HPV 检测或细胞学检查,以便及时发现和治疗宫颈病变。

对于已经感染 HPV 的人群,也不必过度恐慌。北京协和医学院群医学及公共卫生学院特聘教授乔友林表示,多数 HPV 感染是一过性的,可被人体免疫系统自动清除。如果 HPV 持续感染,就需要及时就医并接受专业治疗。据新华社

好孝心新春福利特惠来了
原装进口辅酶 Q10 特惠补贴

好消息:位于芝罘区文化宫西街32-02号的好孝心健康用品超市(电话6043285)庆新春福利,推出辅酶Q10团购特惠活动。标价3990元一年量的辅酶团购价仅需990元,晚报订报读者再享受团购2年量送8个月量活动;晚报订报读者购买再送店庆大礼包一份(土蜂蜜、羊奶粉、山药小麦胚芽粉等任选其一),仅限80个团购名额。

原装进口高含量辅酶Q10是新批号,新升级每粒胶囊400毫克,含辅酶200毫克,每天仅需一粒,高效方便。

适宜人群:成年人。不适宜人群:婴幼儿。本产品不能代替药物。

订购热线:6043285 各地免费送货

地址:芝罘区文化宫西街32-02号好孝心健康用品超市(南大街天桥南300米路西)

国药集团土蜂蜜
新春团购99元/2.5千克

土蜂蜜又称野蜂蜂蜜,色红润,黏稠度高,保质期长,富含葡萄糖、果糖、氨基酸及维生素等多种成分。土蜂蜜是土蜂采集野山花充分酿制而成的蜂蜜。这种蜜蜂个头较小、一般钻在石洞或墙洞里,一年只取蜜一到两次,纯度极高,采野花酿造,蜂蜜营养丰富且久存不变质,故称土蜂蜜。

好消息,国药健康集团土蜂蜜新春特惠团购,标价49元/500克,现团购价99元2千克,另外本报订报读者凭报纸再赠送500克!