

# 百岁老人被结石折磨十余年

## 毓璜顶医院微创手术一次性清除200余粒

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧  
摄影报道

“一次性清除膀胱内200余粒结石，这在临床上十分少见。”近日，在烟台毓璜顶医院泌尿外二科手术室内，一位百岁高龄的老人成功接受了经尿道前列腺电切术(TURP)联合经尿道膀胱碎石取石术。

这一挑战医学“禁区”的高龄复杂手术不仅解除患者多年排尿痛苦，更刷新了医院乃至本地区同类手术患者年龄的最高纪录，也为高龄、超高龄患者的治疗积累了宝贵经验。



谢茂(左1)团队在查房。

### 膀胱多发结石，他忍了十多年

对于张爷爷(化姓)而言，排尿困难与反复尿路感染已成为生活常态。“这十余年，晚上几乎没睡过囫圇觉，半小时就得起来一次，还总是排不干净，小腹坠胀得难受。最近排尿开始出现剧痛及血尿。”经详细检查，张爷爷最终被确诊为严重的前列腺增生(BPH)合并膀胱多发结石，手术是唯一能彻底解决问题的途径。

“高龄，尤其是超高龄，从来不是手术的绝对禁区，但绝对是风险的‘放大器’。”谢茂坦言，面对张爷爷，必须重塑手术方案。他带领团队迅速启动MDT多学科协作机制，集结泌尿外科、心血管内

科、呼吸内科、麻醉科、重症医学科及营养科专家组建特别诊疗团队。“评估显示，老人虽年逾期颐，但除泌尿系统问题外，主要脏器功能尚处于相对‘代偿期’，这为手术提供了关键基础。”谢茂说，经过反复论证与模拟，团队最终为张爷爷量身定制

了一套极其精细的方案：采用创伤最小的经尿道微创技术，一次性解决前列腺增生与膀胱结石两大难题，“我们决定选用对循环干扰最小的精准麻醉方案，制定完备的术中风险预案及术后快速康复流程。每一个环节都力求将风险降至最低。”

### 微创利器，精准化解“男”题

手术台上，百岁老人安然入眠，无影灯下，谢茂屏息凝神，手中的电切镜如同精准的雕刻刀，在前列腺增生组织上精细操作。

在老人膀胱内，另一处战场同步进行——钦激光碎

石设备发出低沉的嗡鸣，坚固的结石在精准能量冲击下碎裂瓦解，被负压吸引系统轻柔清除。手术室内只有设备运行的声响与医护人员专注的眼神交流，一场与时间与高龄极限的静默较量正在

上演。当最后一枚结石碎屑被吸出，清澈的生理盐水顺畅流过新成形的尿道，手术团队才轻轻松一口气——这台为百岁老人定制的微创手术圆满落幕。

整个手术过程耗时约

一个小时，从患者体内取出200余粒结石，但在体表无任何切口，最大程度减少了对百岁老人脆弱机体的侵扰。术后，在泌尿外二科护理团队24小时监护下，张爷爷安全度过危险期。

### 年龄“天花板”正不断被突破

“真没想到，这把年纪了还能舒舒服服睡个囫圇觉，身上也轻松多了！”返院拔除尿管后，张爷爷紧握着医护人员的手，朴素的话语充满了重获健康的喜悦，感激之情溢于言表。

张爷爷的成功案例，是医院在超高龄、超高龄患者复杂手术领域技术实力与综合管理能力的集中体现。它有力地证明了随着微创外科技术日臻成熟、围术期管理理念不断进步、多学科协作模式日益完善，年龄的

“天花板”正在被不断突破。

“这例手术的成功，不仅是一个技术成果，更传递一个重要理念，年龄本身不应成为剥夺老年人追求健康生活权利的理由。”谢茂强调，“面对汹涌而来的‘银发浪潮’，让

高龄老人活得更长、活得更好、活得更有尊严，要求我们必须不断突破技术瓶颈，优化诊疗流程，在充分评估、严密预案、精细操作的基础上，勇于承担起这份高龄生命保驾护航的责任。”

### 适量摄入全谷物 有助于维持健康体重

你可能经常吃米饭、白面，但却错过了全谷物。全谷物在加工过程中最大程度地保留了谷物天然营养成分，是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。

全谷物是指那些在加工时保留了完整籽粒结构的谷物，比如燕麦、糙米、全麦面粉等。目前，我国居民全谷物的摄入量普遍较低，成年人每天建议摄入50~100克全谷物。

适量摄入全谷物有助于维持健康体重，对于患有肥胖症、糖尿病、高血脂症等慢性病人，建议适当增加全谷物的摄入。在日常饮食中，可以将全谷物与精制米面搭配，做成杂粮饭、全麦面条，或者煮成营养丰富的粥类，一日三餐中至少安排一餐全谷物。

不过，胃肠功能较弱的老年人或胃肠疾病患者，食用全谷物时要注意粗细搭配、适量食用。同时，由于全谷物食品不饱和脂肪酸含量较高，保质期相对较短，一定要做好科学保存。

健康中国

### 一天三顿饭 少吃哪顿都影响寿命

俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，但随着生活节奏的加快以及日常习惯的差异，有的人无法做到按时、按顿地吃饭，甚至连“规律吃三餐”都成了奢望。

来自中国华中科技大学同济医学院、美国爱荷华州立大学等的前瞻性研究显示，一天三顿饭都不能忽略，少吃哪顿都对寿命有影响！这项研究涉及了2.4万人。与一天三顿饭相比，每天就吃一顿饭的人增加30%的全因死亡风险，增加83%的心血管病死亡风险；每天吃两顿饭的人，增加7%的全因死亡风险和10%的心血管病死亡风险。

与规律吃早餐的人相比，不吃早餐的人全因死亡风险增加11%，心血管病死亡风险增加40%；与规律吃午餐的人相比，不吃午餐的人全因死亡风险增加12%，心血管病死亡风险增加15%；与规律吃晚餐的人相比，不吃晚餐的人全因死亡风险增加16%，心血管病死亡风险增加19%。

据新华社

### 双脚是血糖的“监测仪”

从健康的角度来说，双脚就像是身体自带的“血糖监测仪”。如果发现双脚有异常变化时，要多留心，可能是血糖超标了。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚称，一旦患上糖尿病，身体暴露在慢性的高血糖状态之下，就相当于身体泡在一个糖水里面，从而过多的糖分子在体内累积，会形成斑块对血管内壁造成损害。如果长时间出现这样的情况，会影响血液循环，如足部等部位会表现出供血不足等症状。

因为足部有较多的神经末梢，长期高血糖状态可以让这些神经末梢受损，出现感觉功能障碍，让身体对疼痛、冷热等刺激的感知变得迟钝。所以，足部一旦破损出现感染后，细菌会在高糖的环境下迅速繁殖，伤口迅速扩展、溃烂，而且不容易愈合，这就是糖尿病足的发病过程。

西安市红十字会医院心血管内科副主任医师李超民说，糖尿病足是糖尿病患者发生的一种并发症，由于长期高血糖导致神经、血管和免疫系统的损伤，使得脚部血液循环不畅、神经功能异常等症状逐渐出现。如果不及时治疗，糖尿病足可能会引起严重的感染、坏死甚至截肢等后果。

据新华社

## 身体发出这3种信号，或是缺水预警

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)水是生命之源，维持着人体各项生理活动的正常运转。然而，科学饮水的重要性却常常被忽视，烟台市疾控中心提醒市民，深入了解科学饮水的知识，注意身体缺水预警信号。

当口渴感来袭，说明身体已经缺水，别再拖延，赶紧补水。其次，排尿有变化。如发现自己排尿次数和尿量比平时减少，这是身体发出的缺水警报。此外，尿液颜色出现异常。水分摄入充足时，尿液通常呈透明黄

色或浅黄色。一旦尿液变黄，甚至变成深黄色，这就是身体在急切呼唤你喝水啦。

根据最新版《中国居民膳食指南(2022)》推荐，在温和气候条件下，低身体活动水平的成年男性每天喝水1700ml，女性则为1500ml，换算下来大约是7-8杯(每杯200ml)。饮水频率要少量多次，每次建议饮用100-150ml的水。若一次性大量饮水，会给肾脏增加负担。

值得提醒的是，别等到口渴才想起喝水。当感到口渴时，身体其实已处于轻度脱水状态。建议每1-2小时主动喝一次水，喝水时要慢慢饮用，防止呛咳。饮用水温保持在10-

40℃为佳。水温过高容易损伤口腔黏膜和消化道，长期如此会增加患食管癌的风险。

想要科学饮水，饮水的时间也有讲究。专家建议每天起床后，先喝一杯200ml的温开水。这一杯水就像给身体按下“启动键”，能降低血液黏稠度，促进新陈代谢，帮助排出体内毒素；睡前1小时补充100ml水，可预防夜间脱水。但要注意适量，避免因频繁起夜影响睡眠质量；餐前半小时，尽量避免大量饮水，防止胃液被稀释，影响食物消化；除了上述时段，其他时间也别忘记每1-2小时补充200ml水，让身体时刻保持“水润”状态。

