

# 毓璜顶医院成功实施烟威首例手术 为胆道梗阻患者打通“生命通道”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣 姜宗延 摄影报道

近日,烟台毓璜顶医院介入治疗科成功为一名晚期胰腺癌术后、肝门区胆管转移复发的患者实施了自膨式可载粒子胆道支架植入术。这是医院在该领域的首次成功实践,同时也是烟威地区首例,为无法耐受外科手术的恶性胆道梗阻尤其是肝门区胆道梗阻的患者提供“引流”与“抑瘤”并重的全新治疗选择。

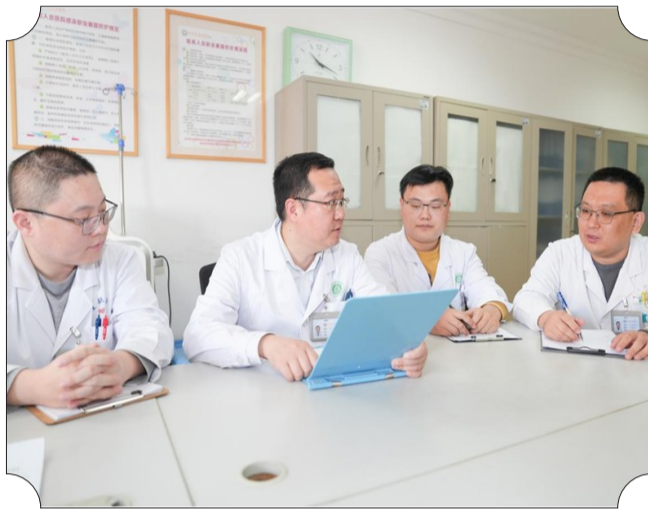
## 命悬一线:当“生命通道”被肿瘤封堵

“全身皮肤和眼白发黄,痒得受不了,反复发烧近1个月……”回忆起病重时的情形,60岁的患者张先生(化名)仍心有余悸。

张先生因胰腺癌先后做过两次开放手术,今年3月前再次出现皮肤发黄、全身瘙痒等症状,先后至北京、青岛等地就诊,胆道引流做了3次,全部失败。近1个月来,他每日持续高热,身体与精神均处于崩溃边缘,生活质量严重下降。孙博琳副主任医师接诊后,结合患者既往手术史

与当前症状,迅速安排针对性影像学检查。检查结果提示,肝门区肿瘤复发,胆管受侵犯狭窄、肝内胆管明显扩张,确诊为恶性梗阻性黄疸。

由于肿瘤位置复杂,传统外科根治性手术已无法实施。若不及时解除胆道梗阻,高浓度胆红素及反复感染将迅速引发肝肾功能衰竭,危及生命。如何在避免“大开刀”的前提下,既快速恢复胆汁引流,又有效抑制肿瘤生长,成为摆在医疗团队面前的关键难题。



## 精准破局:“支架+放疗”双管齐下的创新方案

面对挑战,孙博琳团队第一时间启动多学科诊疗模式(MDT),经过充分论证,最终决定采用前沿技术——自膨式可载粒子胆道支架植入术。

这枚看似普通的支架,实则暗藏“玄机”,被誉为胆道内的“隐形手术刀”。它可以通过物理支撑有效撑开被肿瘤压迫的胆管,迅速恢复胆汁引流,从根源上缓解

梗阻性黄疸;也可以通过搭载在外支架表面的碘125放射性粒子,持续、稳定地释放低能量γ射线,实现精准杀伤肿瘤细胞,延长支架通畅时间的目的。

这一“标本兼治”的策略,弥补了传统金属支架“只通不杀”、易因肿瘤再生长导致再次梗阻的不足,为患者争取了宝贵的后续治疗窗口和更优质的生活质量。

## 精准微创:高效打通“生命通道”

手术在数字减影血管造影(DSA)引导下精准实施。术中,孙博琳带领团队首先行胆管穿刺造影,明确狭窄段位置,并在左右肝管狭窄处建立轨道;

随后以球囊导管对狭窄部位进行预扩张;然后沿导丝精准释放载有放射性粒子的外层支架,最后沿导丝精准释放内层胆道支架。术后造影显示,支架

扩张良好,胆道梗阻得到有效解除,为后续综合治疗创造了有利条件。

自膨式可载粒子胆道支架植入术将“解除梗阻”与“局部抑瘤”融为一体,为

无法耐受外科手术的恶性胆道梗阻患者提供了兼具微创性与有效性的新选择,标志着毓璜顶医院在复杂胆道肿瘤介入治疗领域迈出了坚实一步。

## 抬抬脚后跟就能稳血糖

2022年,国际期刊《交叉科学》发表过一项研究,专门针对久坐人群设计实验,结果证明,一个简单的小动作——坐姿提踵,可以让餐后血糖直降52%。

研究人员让15名志愿者喝下75克葡萄糖(模拟饭后血糖升高的状态),随后3小时内,分别让他们做两种强度的坐姿提踵,再和“完全久坐不动”的人进行对比。最终数据显示,和高强度坐姿提踵组,血糖平均降低50毫克/分升,降幅高达52%;就算是低强度组,血糖降幅也有39%!

一项发表在国际期刊《医学》的研究也证实,冠心病患者在坚持药物治疗的基础上,每天做3次坐姿提踵(每次至少8分钟,在饭后1小时进行)。1个月后,他们的总胆固醇从170.7毫克/分升降到了162.2毫克/分升。这项研究还发现,坐姿提踵能降低体内的炎症水平。在进行了1个月的坐姿提踵后,参与者的全身免疫炎症指数下降,而没进行坐姿提踵训练的人全身免疫炎症指数却急剧升高。

北京大学第三医院健康管理中心运动康复治疗师葛杰曾介绍,坐姿提踵可以让我们的小腿肌肉通过收缩舒张,挤压淋巴和血液回流。多做一做能促进血液循环、加强下肢力量。 据人民网

## 抗阻运动 有助于预防心血管疾病

研究证实,抗阻运动在防癌护健康方面有着明确的积极作用,它对预防心血管疾病、降“三高”、抗衰老、强骨骼也有一定好处。



抗阻运动指的是人体在克服外来阻力时的运动方法,主要包括仰卧起坐、深蹲、仰卧推举等,还可以通过使用器械辅助的方式进行,包括沙袋、哑铃等。

刊发在《老年科学》期刊的一项研究,揭示了抗阻训练不仅能增强肌肉力量,还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。这项研究招募了82名老年女性,随机分为两组,其中一组进行了为期24周的运动训练,有专业人士进行监督。经过24周的抗阻训练后,利用功能性超声心动图进行检测,发现抗阻训练显著改善了老年女性的心脏形态和功能。也就是说,适当的抗阻运动,能帮助你拥有一颗强健心脏。

40岁后增加抗阻运动,对心血管健康有积极影响。尤其老年人和心脏代谢风险因素升高的人群,抗阻运动为其带来的获益往往更大。

高血脂症和糖尿病患者建议做深蹲、举哑铃、用弹力带等抗阻运动。有氧运动、抗阻运动、日常体力活动,均对血脂水平产生积极影响。但对于高血脂和高血糖患者,单纯的有氧运动可能不足以达到最佳效果,建议在有氧运动的基础上,结合抗阻运动。抗阻运动不仅有助于控制胆固醇水平,还能改善疲劳状况、缓解抑郁情绪,并增加骨密度。 据人民网

# 挥之不去的疲惫,可能不是单纯的累

明明睡得够久,却依然感觉乏力、没精神;情绪总是莫名低落,心烦意乱;工作时注意力难以集中,大脑像蒙上了一层雾;下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上……记者在多家医院临床科室发现,不少人被疲惫的状态困扰,以为只是累了,往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

“这种情况不是单纯的累,而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释,长期从事脑力工作,思虑过度耗伤气血,再加上光照不足、户外活动减少,多重因素叠加,容易陷入反复的“低能量怪圈”。

“这种疲劳真实存在,只不过它的根源在心理层面。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强接

触过很多类似的患者。他提到,疲劳持续超过2周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态,可能都是在提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

在浙江省中医院的虚劳亚健康门诊里,常有患者说“明明睡到中午或下午,还是觉得很累”。中医认为,这种休息反而消耗气血,没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在11点前,夜晚11点后不睡,肝无法完成养血藏血的任务,很容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

有些上班族为了缓解工作日的疲惫,会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了,但躺在床上刷手机不肯起来,一躺就

是大半天,不仅精力没有恢复,整个人感觉更累了。浙江省中医院全科医学科副主任中医师徐山春解释,气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调,长时间躺着看似在休息,其实很伤气血。若周末需要补充,适当多睡2个小时即可,一直躺着会适得其反。

写字楼里工作的低头族、久坐族也是虚劳亚健康门诊里的“常客”。“久坐会导致气血运行不畅,脾胃运化功能减弱,形成瘀滞。”徐山春表示,如果日常缺乏运动,经脉长期不能畅通,久而久之,气血进一步亏虚,就会表现为面色苍白、肢体麻木、乏力等。

专家提醒,把“坐、熬、躺”换成“动、早、起”才是身体喜欢的生活方式。也可在专业中医师的辨证论治下,选择适合自

己体质的茶饮针对性查漏补缺,或通过推拿、针灸、拔罐等中医适宜技术疏通经络,缓解疲劳感。

多位专家支招,可选择光照疗法,尽量多晒太阳,午后可进行30分钟户外活动。同时适当运动,若户外阴雨则进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动;还可以培养些养花草、养宠物、做手工活、练书法、听音乐等爱好,在家中增加室内光照,使用暖色调灯光。

“饮食方面,适量增加富含Omega-3、维生素D的食物,以及全谷物复合碳水,避免靠大量甜食短暂恢复体力、提神。”蔡利强建议,保持社交连接也很重要,工作之余可多做些让自己快乐的事,因此分泌的多巴胺能起到调整精神状态的作用。 据新华社