

八旬老太爱吃肥肉 胆结石比乒乓球还大

本报讯 近日，市二医院外科团队成功从一位八旬老太的胆囊内取出乒乓球样大小的胆结石，结石尺寸约5.3×5.0cm，正是这枚结石害得凌老太肚子痛了半年多。

据凌老太儿子介绍，他母亲今年83岁，平时喜爱吃肥肉，体重偏胖，有胆结石、胆囊炎多年，平时偶有胆囊炎发作，因为惧怕手术，只是消炎保守治疗。随着年龄增大，近半年胆囊炎发作频率越来越高，而且身体情况也不乐观。前段时间，凌老太进食油腻食物后再次出现右上腹痛，到市二医院急诊就诊，检查结果发现凌老太是胆结石伴有慢性胆囊炎。

因为年纪较大，基础毛病多，接诊的外科医生在与家属充分沟通后，经过多科室联合讨论，选择微创治疗。第二天，医生对凌老太进行了微创手术，顺利把结石取了出来。拿出结石的那一刻，现场医务人员都傻眼了，最大结石竟比乒乓球还要大。主治医生表示，这么大的结石他还是第一次碰到。术后第二天，凌老太

就能下地活动了，她感谢医生解决了她多年的心病。

医生提醒，胆结石、胆囊炎反复发作，建议早期进行胆囊切除，切勿错失手术机会。特别是老年人，在体征允许的情况下，应尽早手术。如胆囊炎反复发作，会使基础情况变差，也可引起肝功能异常、黄疸等，失去手术机会。

凡是胆部结石直径大于1cm，其癌变率是无结石的癌变率的13.7倍，直径3cm又是1cm的10倍。所以无症状胆结石，胆结石有超过3厘米的，也应考虑胆囊切除术。

如何预防胆结石

1. 维持理想体重。如果过度肥胖的话，很容易得胆结石。很多人，尤其是女孩子喜欢吃高糖分、高脂肪、高胆固醇的零食，这就是在给胆结石的形成制造温床。研究证实，体重超过正常人15%的人得胆结石的概率是普通人的5倍。
2. 保持运动的习惯。很多人不喜欢运动，平时连上下楼梯和散步的习惯都没有，这很不健康。因为缺乏运动和锻炼，长此以往就会导致胆囊收缩能

力下降，胆汁排空功能也下降，这就导致胆汁淤积，胆固醇结晶沉淀出现后，就会形成胆结石。特别是脑力劳动者和上班老是坐着不动的中年人，更要有意识地多做运动，避免长时间坐着。

3. 要记得吃早饭。如果不吃早饭的话，一天两天没事，一星期两星期也没事，但是如果时间再长的话，胆囊里就会长出小石头，这就是胆结石。因为经过一夜睡眠，胆囊中积累了大量胆汁，正等待早上进食后排出胆汁进行消化。不吃早饭的话，胆汁过饱和析出结晶，就会凝聚成结石。

4. 合理饮食结构。避免高脂肪、高热量的不良饮食习惯，适当食用纤维素丰富的食物，以改善胆固醇的排泄，防止结石的形成。

5. 若有便秘症状，须积极治疗。习惯性便秘较易使得肠内细菌（尤其是大肠杆菌）沿着胆道上行而使得胆道发生细菌感染，易生成结石。

(通讯员 李建斌)

健康建德

普及健康知识 学习急救技能

本报讯 为普及干部职工科学急救与职业健康知识，全面增强干部职工救护能力，切实保障生命健康和人身安全，将事故的影响降到最低，日前，市水利局邀请杭州普卫健康管理中心的高级讲师刘洋为全局干部职工上了一节紧急救护与职业健康知识培训课。

培训课上，刘老师以幽默风趣的语言，清晰明了地对紧急救护知识、办公室常见病的预防及改善、职场人员心理健康、常见慢性病等方面知识进行讲解。讲课结合干部职工的实际情况，通过理论讲解和实践操作，大大提高了干部职工的兴趣。干部职工认真听讲，积极参与互动，并配合进行现场演示和实际操作。同时刘老师还就干部职工提出的健康疑惑进行了详细讲解。

参与培训的干部职工表示，这次培训活动不仅普及了健康知识，还传播了生活中的急救措施和预防疾病的常识，提高了他们在遭遇意外情况的自救与互救助能力。

(通讯员 张兰)

爱牙公益行 关爱孩子口腔健康

近日，市健康志愿者协会联合善网——公益慈善资源专业对接平台，联合开展志愿服务活动。通过三金西瓜霜“爱牙公益行”活动，为洋溪街道西水幼儿园的孩子们送去了关爱。

为了帮助儿童从小树立爱牙护牙观念，养成正确护理牙齿的好习惯，志愿者们组织孩子们开展了爱护牙齿健康知识宣传教育，介绍了乳牙发育的过程，向孩子们传授了正确的刷牙方法等。

(通讯员 陈然)



三县(市)无偿献血者联谊交流

日前，来自淳安、桐庐、建德的150名无偿献血者相聚航头红塘水库，交流分享新冠疫情期间无偿献血者如何发扬博爱奉献精神，全力保障医疗机构临床用血，为挽救宝

贵的生命奉献爱心的经历。大家交流献血心得，增进相互了解，游览美丽山川，并合影留念。

(记者 王庚鑫 通讯员 毛海燕)



建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济
建设美德家园 塑造美丽人文