

女子腹痛反复发作 竟是肠子“粘”在一起

前段时间，长沙48岁的刘女士走进长沙市第三医院，向医生诉说自己5年多来反复被“肚子痛”困扰的烦恼。

刘女士描述，腹痛一般10天左右发作一次，疼痛时轻时重。轻的时候忍一忍就缓解了，严重时痛得她在床上翻来覆去、无法入睡。“每次都是干疼，既不排气也不排便。”因为怕诱发腹痛，即使是大热天，刘女士也不敢吃雪糕、冰激凌、冷饮等任何寒凉的食物。可再小心、再养生，腹痛还是频繁发作，严重影响正常生活及工作，刘女士日渐消瘦，整日愁眉苦脸。前不久，刘女士在吃了一顿火锅后，腹痛再次发作。这次发作持续了两天还不见好，她前往长沙市第三医院就诊，接诊的是该院普通外科二十四病室主任杨昕，杨昕主任仔细询问病史，为其做体格检查，并了解到刘女士在六年前曾做过切除输卵管的开腹手术。

开腹手术史、阵发性腹痛、肛门停止排气……杨昕主任判断刘女士此次为粘连性肠梗阻，若不及时治疗，病情进一步进展有可能会出现肠坏死、穿孔等，甚至有生命危险。经进一步完善腹部CT检查，提示刘女士小肠梗阻并有明显梗阻点，有剖腹探查解除肠梗阻的手术指征。然而传统开刀行剖腹探查对患者创伤较大，且有再次形成粘连梗阻的风险，杨昕带领病室医师团队经过讨论后，决定选择难度系数更大、但风险和创伤程度更小的腹腔镜下肠粘连松解术。

手术立马进行。术中发现，刘女士小肠与下腹壁形成粘连带，粘连带将小肠缠绕形成狭窄，造成小肠内容物通过不畅，形成梗阻。杨昕和病室副主任李江宁、主治医师李鲲鹏密切配合，在腹腔镜下将粘连带进行松解并复位小肠，顺利地完成了腹腔镜下肠粘连松解术。微创手术让刘女士得以快速康复，术后一周即顺利出院。

多年的疼痛被治愈，刘女士及家人真诚地向杨昕及科室团队表达了感激之情。

杨昕主任解释，肠粘连、粘连性肠梗阻是腹部常见疾病之一。形成肠粘连的因素很多，而因腹部手术引起肠粘连者约占80%。粘连性肠梗阻由于保守治疗效果欠佳、开腹手术治疗再粘连率高一直是临床治疗上的一个难题。而近年来快速发展的腹腔镜肠粘连松解术给了这一难题以新的解决思路。通过在腹壁上开3~4个不到1厘米的小孔，放置腹腔镜进入腹腔，全面观察，找到粘连部位后再放置手术器械，实施手术，彻底解除粘连的同时也减轻了患者的痛苦。

杨昕主任提醒，市民朋友如果经常无诱因出现腹痛、腹胀、恶心呕吐及排便障碍等症状时切不可大意，尤其是有腹部手术史的患者，要及时到医院就诊，明确病因，对症治疗，以免贻误病情。

通讯员 李鲲鹏

发现血尿酸过高 尽早采取措施

尿酸是嘌呤代谢的终产物，主要通过肾脏及肠道排泄。如果长期嘌呤摄入过多或尿酸排泄障碍，均可导致血尿酸升高，当血尿酸超过420微摩尔/升时，就可诊断为高尿酸血症。长期血尿酸过高可引起关节及周围软组织尿酸盐晶体沉积，进而出现反复发作的急性关节和软组织炎症、痛风石沉积、慢性关节炎和关节损坏，形成痛风，严重者还可引起痛风性肾损害。因此，当发现血尿酸过高时，一定要采取积极措施。



1. 调整饮食结构 发现血尿酸偏高，日常生活中一定要严格限制嘌呤的摄入量，不吃或少吃嘌呤含量过高的食物，如瘦肉、动物内脏、海鲜等。此外，一些嘌呤含量不高，但会影响尿酸代谢的食物，如蜂蜜、甜食等，也要加以控制。

2. 戒烟戒酒 啤酒和白酒成分中，嘌呤含量非常高，血尿酸过高的人一定要避开这两种酒，实在要

喝，可以少量喝些红酒。同时应该多喝水，每天至少保证1500毫升以上，以促进尿酸的排泄。

3. 规律运动 研究表明，肥胖者的尿酸水平比普通人高，所以对于肥胖的患者来说，应该积极进行体育运动，尽量将体重控制在正常范围内。运动中避免受凉诱发痛风发作。

4. 选择合适的药物 可以选

择增加尿酸排泄的药物或者降低尿酸的药物进行治疗，如苯溴马隆、丙磺舒等。

5. 积极治疗并发症 如果引发了痛风、肾损害、尿毒症等并发症，一定要在医生指导下积极治疗，同时关注自己血糖和血压水平；如果有高血压或者高血糖，也应尽早进行规范治疗，避免加重原有病情。

南华大学附属长沙中心医院 蔺怡

治疗骨关节炎“三步曲”

骨关节炎多发生于50岁以上的中老年人，女性多于男性，好发于负重较大的关节，尤以膝关节为多，主要病理表现为关节软骨退行性变和关节周围骨质增生。关于骨关节炎的治疗，应采用三阶梯疗法。

第一步，非药物治疗 对于初次就诊且症状较轻的患者，治疗的目的是缓解疼痛，延缓病情的进展，正确的治疗可以明显消除症状，改善关节功能，不影响

生活质量。如节制饮食、控制体重、使用手杖，以减轻关节的负重和压力；加强非负重功能锻炼，如平地散步、游泳等，以保持关节最大活动度，增强关节周围肌肉力量，增加关节稳定性；避免长时间跑、跳、蹲的动作，如爬山、爬楼梯等；配合理疗、针灸、按摩等。

第二步，药物治疗 中度患者可采用药物治疗，如外用药如扶他林、辣椒碱等；口服药首选对基酚

乙酰胺，可加用软骨营养药，如维骨力、盐酸氨基葡萄糖等；也可关节内注药，如玻璃酸钠。

第三步，手术治疗 当患者出现较严重的持续性疼痛及明显的关节活动障碍，保守治疗无效时，可考虑外科手术治疗。根据患者的具体情况可选择关节镜微创手术、关节周围截骨术、人工关节置换术等手术方式。

何志勇

科室简介

长沙市第三医院普通外科是长沙市级医院中成立较早的普外专科之一，是全国住院医师规范化培训普外科基地，全国临床药物试验普外基地、湖南省肝癌联盟常务单位。设置有普通外科二十四病室（胃肠、疝、肛肠外科）和普通外科二十五病室（肝胆脾胰、乳腺、甲状腺外科）。

普通外科二十四病室拥有床位55张，现有医护人员24名，包括主任医师1名、副主任医师5名、主治医师3名，副主任护师1名。科室对各类急腹症、疝、胃及结直肠肿瘤、痔疮、肛周脓肿等疾病有丰富的诊疗经验，常规开展腹腔镜阑尾切除术、腹腔镜疝修补术、腹腔镜胃穿孔修补术，可熟练开展规范的腹腔镜下胃、结直肠癌根治术，腹腔镜袖状胃切除减肥术，腹腔镜胃次全、腹腔镜下全胃切除术，在老年高龄患者的微创手术及综合治疗方面积累了丰富的临床经验。

专家简介

杨昕，长沙市第三医院普通外科二十四病室主任、副主任医师，1991年毕业于南华大学医学院。从事临床

教学科研工作20余年，先后在国内多家著名医院进修学习，现任湖南省医学会外科分会结直肠肛门学组专业委员、湖南省医学会腹腔镜内镜专业学组专业委员、长沙市医学会肝胆分会专业委员会等。对胃肠、肝胆、乳腺、甲状腺等疾病以及胃肠道肿瘤（胃癌、结直肠癌、小肠肿瘤）、各种腹部疑难杂症等的诊断及综合治疗有着丰富的经验。擅长腹腔镜微创手术治疗各种疾病，尤其擅长胃癌、结直肠癌、重度肥胖、糖尿病、乳腺癌、腹股沟疝、甲状腺肿瘤的手术治疗。



健康卡通



夏季吃姜 可预防感冒

夏季天气炎热，人们几乎离不开空调、电扇，有些人甚至是白天一整天、晚上一整夜地吹，但这样做很容易使得风寒入侵体内，引起头晕、头痛、恶心、食欲不振、全身乏力等不适，此时不妨吃些生姜。中医认为，生姜性温味辛，有散寒发汗的作用，久吹空调后用生姜切片或切丝，加上几根葱头，水煎后加少许红糖服用，可以有效预防感冒。

图/文 陈望阳