挺“胸”抬头，关于漏斗胸的那些事儿 你想知道的都在这里

漏斗胸是怎样造成的，它有哪些典型症状？这样的胸壁畸形可以治疗吗，需要做手术吗？烟台山医院北院心胸外科主任姜文升日前做客《“医直播”专家大讲堂》，为大家讲解相关知识。

姜文升做客《“医”直播专家大讲堂》。

提到漏斗胸，姜文升指出，“患者的胸廓畸形可表现为对称性或非对称性，可见前胸下部向内、向后凹陷，呈漏斗状，还可见肩部前倾、轻度驼背、上腹部隆起、脊柱侧弯等。病情严重时，会压迫心、肺，导致心肺功能下降，反复出现呼吸道感染，并可致使患者活动能力下降并对心理健康造成影响。”

漏斗胸是怎样造成的？姜文升表示，其确切病因目前尚不明确，“多数学者认为，它是由生长发育期肋骨、肋软骨生长不平衡和不对称造成的。有的人认为是缺钙或营养不良引发了漏斗胸，这样的观点并不正确，因而单纯地补钙、补充营养并不能让胸廓恢复正常形态。”

姜文升在节目中介绍到，漏斗胸的治疗分为非手术治疗和手术治疗。“婴幼儿至学龄前儿童的胸壁相对柔软，胸部骨骼的可塑性比青少年和成人更好一些，可在一定时间内选择保守治疗。”而中、重度以及年龄比较大的患者大多需要手术治疗。适宜的手术年龄因人而异，一般建议在3–12岁时接受手术治疗。至于术式的选择，姜文升表示，“青春期或青春期前的患者，因其胸壁顺应性好，一般可以选择创伤小、恢复快的微创手术治疗。”另据了解，烟台山医院北院心胸外科日前还开展了超微创漏斗胸矫形手术，其操作流程进一步简化，手术创伤和并发症相应减少，手术时间和住院时间缩短，患者术后疼痛轻且持续时间短，舒适度得以有效提高。

术后应该注意什么？姜文升表示，术后2–4年矫形板才可取出。“患者要坚持做站立训练，术后3个月内不宜做弯腰、扭腰、翻滚等躯干扭转运动。术后6周可逐渐进行非竞技性有氧运动。术后3个月以上可逐渐进行部分竞技性运动，但不包括对抗运动。矫形板拆除2周后可进行所有运动，同时仍需继续进行深呼吸锻炼及有氧运动。”【宣传科】

早防早智，别让它“偷走”美好记忆

日前，烟台山医院东院神经内科主任唐剑华做客《“医直播”专家大讲堂》，带大家了解记忆的“小偷”——阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是发生在老年期及老年前期，以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变。阿尔茨海默病不等于老年痴呆，在老年痴呆的常见类型中，它占到了50%–70%。阿尔茨海默病主要表现有记忆力减退、精神行为障碍、注意力障碍、定向力障碍及情绪改变等。

唐剑华做客《“医直播”专家大讲堂》。

哪些人易患阿尔茨海默病？唐剑华表示，一是年龄超过65岁，年龄平均每增加6.1岁，患病率升高1倍，在中国，每20个65岁以上的人中就有1人患有阿尔茨海默病，预计到2050年，患者将超过4000万人；二是家族成员中，有亲属，如父母、兄弟姐妹等已患阿尔茨海默病；三是患有疾病，包括但不限于甲状腺疾病、糖尿病、心血管疾病、癫痫等；四是遇到了一些困扰，如丧偶、独居、经济困难等社会心理因素。

关于阿尔茨海默病的预防，唐剑华认为以下两方面很关键：

一、认清危险因素。年龄、性别、遗传因素和家族史是不可干预因素；高血压、糖尿病、高血脂以及抽烟、饮酒、抑郁、睡眠障碍是可干预因素。

二、注重有益因素。活到老，学到老，进而延缓阿尔茨海默病的发生和发展；食物会影响我们的认知功能，日常饮食中要有蔬菜、谷类、鱼类、虾类、水果、橄榄油等；运动有助于改善心情、提高记忆力，有氧运动可增加心脏血氧输出，供血增加可逆转与衰老相关的脑神经细胞衰退，降低患阿尔茨海默病的风险。

早发现、早诊断、早治疗是与阿尔茨海默病抗争最有效的方式。如果经过一系列检查，能够确定是阿尔茨海默病所致的轻度认知功能障碍，就应该开始进行干预。“在治疗过程中，患者可以接受药物治疗以及非药物治疗，而非药物治疗是以认知训练为主，其方式包括很多种，比如纸笔游戏、计算机辅助认知训练等。除认知训练外，还可以进行经颅磁刺激、电刺激、光照治疗、音乐治疗。”唐剑华说。【宣传科】

从息肉到肠癌，距离有多远？ 无不适症状，是否需要做胃肠镜检查？

在查体时，有的人得知自己的肠道长了息肉，进而忧心忡忡，很想知道结肠息肉是怎样形成的？什么样的人会得肠息肉？发现肠息肉需要治疗吗？如果不治疗会引发肠癌吗？日前，烟台山医院北院消化内科主任杨志宏做客《“医”直播专家大讲堂》，回答了这些问题。

杨志宏做客《“医”直播专家大讲堂》。

结肠息肉是怎样形成的？杨志宏说：“我们每个人体内都有原癌基因和抑癌基因，抑癌基因监视着原癌基因，使原癌基因不被激活。”当人体内长期存在肠道炎症，加之吸烟饮酒、高脂血症、肥胖等诸多因素，肠道的抑癌基因就有可能失活，原癌基因被激活，局部肠粘膜生长的速度加快，黏膜表面无法提供足够的空间，从而向肠腔凸起，形成“肉球”样的病灶，这就是息肉。

哪些人容易得结直肠息肉？杨志宏在节目中表示，年龄45岁以上，有高脂血症病史、长期吸烟饮酒史，平时摄入较多的红肉，有慢性胆囊炎或胆囊切除史的，有慢性阑尾炎或阑尾切除史的，一级亲属例如父母、兄弟姐妹有消化道肿瘤史的人群，更容易发生结直肠息肉。

结直肠息肉有什么症状？杨志宏指出，不管是早期胃癌还是早期肠癌或者结直肠息肉，一般都没有明显症状，等到出现腹痛、腹泻、便血、便秘、排便困难等症状的时候，往往已经失去了胃肠镜下微创切除的机会，错过了治疗的最佳时机。因此，对于年龄45岁以上，尤其近亲属有胃肠道肿瘤或息肉病史的人，建议常规进行一次胃肠镜检查。

结直肠息肉该如何治疗？较小的息肉，可以在肠镜检查时直接钳除或切除；大于1cm的息肉需要在肠镜下做黏膜切除术；对于一些侧向发育的息肉或者考虑为早期结直肠癌的息肉，可以在肠镜下采用黏膜剥离术切除；如果病变进一步发展侵及固有基层，则只能通过外科手术切除。“息肉切除了也并非意味着一劳永逸，还需定期做肠镜复查，有些患者会反复发生息肉，复查肠镜的目的就是要把息肉消灭在萌芽状态。”杨志宏说。【宣传科】

健康生活，从“肠”计议 这些知识我们都要知道

日前，烟台山医院北院肛肠外科主任程伟才做客《“医”直播专家大讲堂》，为大家讲解结直肠癌的筛查、诊断、防治以及随访等方面的问题。

这几年，很多人都觉得自己身边的结直肠癌患者多了起来。国家癌症中心发布的《2022年全国癌症报告》显示：在我国，每年新发结直肠癌患者40.8万人，在恶性肿瘤中位居第二位；死亡19.6万人，排名第三；41岁到65岁是结直肠癌的高发年龄。其高发病率和高死亡率表明，做好结直肠癌的预防和筛查迫在眉睫。

程伟才做客《“医”直播专家大讲堂》。

程伟才表示，要想远离结直肠癌，早发现、早治疗结直肠癌，做好三级预防很重要。健康的饮食习惯和生活方式已被世卫组织推荐为结直肠癌的一级预防措施。要做到少吃荤，少吃红肉和加工肉制品；多吃素，多吃全谷物、蔬菜和水果；多饮牛奶和酸奶等乳制品；尽可能少饮各种含糖高的饮料；不抽烟，抽烟者要戒烟；尽可能少喝酒，最好不喝酒；坚持锻炼和运动，不久坐；多晒太阳，中老年人更应如此；每日保证七小时的充足睡眠；调整好自己的情绪很重要。

虽然80%–90%的结直肠癌是由结直肠腺瘤性息肉演变而来的，但大部分腺瘤性息肉转变为结直肠癌需要经过5–10年以上的时间。因此，尽早发现息肉，尽早处理，会大大降低结直肠癌的发生率。规范的筛查至少可以降低60%的结直肠癌死亡率。“我们建议普通人群从45岁开始就主动接受肠镜检查。像是有着结直肠癌家族史、肥胖症、糖尿病、炎症性肠病、不良生活方式的高危人群要提前到35岁，甚至是25岁。”程伟才说。

随着医学技术的进步，现如今治疗结直肠癌的方法日益多元化、精准化，内镜治疗、腹腔镜手术治疗、放化疗、靶向治疗、免疫治疗给了患者更多、更好的选择。在节目中，程伟才特别强调了治疗后随访的重要性，他指出，“Ⅰ期结直肠癌患者应在术后半年复诊一次，Ⅱ期、Ⅲ期的患者术后应每3个月复诊一次，Ⅳ期患者应谨遵医嘱随时复诊，只有这样才能确保取得最佳的治疗效果。”【宣传科】