

# 他们胃里长了“石头”？贪吃山楂柿子惹麻烦！

## 秋日胃石症高发、消化道肿瘤早期“悄无声息” 专家支招“镜”观其变除病痛

早报会客厅

日常生活中,经常可以听到周围的人得了胆结石、肾结石,甚至是膀胱结石,很少听到有人提及胃石症,难道胃里也会“长石头”吗?其实胃石症的发生没有特定人群,上至古稀老人,下到婴幼儿都可能因饮食不当患上胃石症。近日阜外医院消化内科门诊量持续上升,一周时间间接诊了3例胃石症患者,原因都是空腹大量吃柿子、山楂等,让胃里结了“石头”,此时就需要消化内镜及时进行“碎石”等治疗。什么情况下需要做消化内镜检查?胃肠镜又能发现哪些问题?青岛阜外医院消化内科、内镜中心主任包明业对秋凉时节常见的消化内科疾病、消化内镜疑问进行权威解答。

### 一周3例“吃”出胃石症 山楂、柿子避免空腹食用

40岁的市民李女士上周捂着肚子难受地走进了阜外医院消化内科诊室,连续两天的上腹部疼痛、反酸、腹胀,让她有些担忧。包明业主任详细问诊,李女士逐渐回忆起,两天前下班后吃了好多山楂和地瓜干。“因为当天中午忙工作没吃午饭,晚上回家已经很饿了,看见桌上的地瓜干和山楂,没忍住就各吃了两大袋。”李女士说。

包明业首先为李女士进行了上腹部CT检查,接着做无痛胃镜的检查,明确了“胃石症”的诊断。“患者胃里已经出现了2枚4—5厘米大的胃石。”包明业介绍,胃石症虽然是一种罕见的消化道疾病,但每年到此时节却是高峰期,原因正是在空腹状态下大量吃柿子、山楂等引发。柿子、山楂中含有大量鞣酸和果胶,食用后很容易与胃酸、纤维素相结合发生凝结,最终导致胃石症的发生。

跟李女士类似,60多岁的市民金先生和王女士也因为吃柿子“遭遇”了胃石症。一周时间,包明业就在消化内科诊室接诊了3例这类病人。“经过胃镜下碎石治疗和药物治疗,3天后李女士的不适症状就消失了,胃内结石也完全排出。但胃石对胃黏膜摩擦损伤造成了胃溃疡,目前她还在进行为期两周的后续药物治疗。”包明业指出,山楂制品、黑枣等虽然好吃,但不能贪吃,一次几颗就可以,尤其应避免空腹食用。

### 消化疾病患者增多 每月600台内镜检查抓“元凶”

除了胃石症,进入秋季以来,门诊上消化疾病患者也在增多。“为满足广大群众多层次、多样化的健康服务需求,消化内科在今年10月正式分科、独立病区,精细化管理运行,为消化系统疾病患者提供更好的医疗服务。”从2018年医院内镜中心运行,到2020年消化内科病房建立,再到如今正式分科独立病区,包明业见证了医院内科疾病诊治更趋专业化、精准化,他以自己的不断努力填补医院消化内科的空白,把消化内镜领域的最新技术引进医院,造福更多患者。

为学习先进的消化内镜诊疗技术,包明业曾多次到全国知名医院研修,多年来,他熟练开展了各种无痛胃肠镜检查与微创手术,如内镜下胃肠道息肉切除术、消化道黏膜切除术、取异物术等内镜治疗,在胃镜、结肠镜的诊断及治疗技术方面积累了丰富的临床经验,使多名消化道早癌患者重获新生。胃镜检查的技术含量等同于一台手术,镜子进入胃部最多15分钟,这更考验医生的眼神,比如是否有炎症、是否有肿瘤等。肿瘤的表现形式各不相同,专家要做的就是当肿瘤处在黏膜层时就切除它,永绝后患。2021年内镜中心全年使用消化内镜治疗和检查7000余台,平均每月600余台。

每天在消化内科门诊、病房、内镜中心手术室,检查室忙碌不停的包明业,始终将心比心地让患者得到更舒适的诊疗。面对有的患者“谈镜色变”,他为了能“感同身受”,曾亲身体会胃镜、肠镜检查。“会有憋气感,呼吸困难,难受”,这些体验让他更明白患者的感受,带领和指导团队每次内镜检查时,务必手法轻柔娴熟,并体谅患者的紧张不安,指导患者配合深呼吸呼气,努力把患者的不适



#### 名医档案

**包明业** 主任医师,青岛阜外医院消化内科、内镜中心主任。兼任青岛市医学会消化病分会委员,青岛市医学会消化内镜分会委员,青岛市抗癌协会消化内镜分会委员,青岛市西海岸消化联盟常务委员,中华消化心身联盟山东半岛委员会常务委员。从事消化内科及消化内镜诊疗工作二十余年,发表国家级论文四篇,获得市级自然科学技术学术成果奖一项。

**坐诊时间地点:**

每周二上午专家门诊,北三楼消化内科诊室。

感降到最低。“从最初的普通内镜到现在80%患者会采用更为舒适的无痛内镜技术,再到使用消化内镜的微创治疗,消化内镜为患者解除了很多病痛难题,团队也因此赢得了广泛认可和信任。”包明业欣慰地说道。

### 练就火眼金睛 发现一例早癌挽救一个家庭

近日,包明业带领内镜中心医护人员在麻醉科的默契配合下,又完成一例内镜下黏膜切除术(EMR),时长不到15分钟,术中无出血。“应该感到幸运,这个病变的腺瘤息肉彻底剔除了,早癌也跟你没关系了!”从病理室检查出来,包明业对患者说。每当这时候他总是跟家属们一样高兴,内镜下“一锅端”的切除方式可以彻底清除消化道早期肿瘤,实现治愈的目的,患者不到一周就能出院,对日常生活几乎没有任何影响。包明业凭借高超的技术,带领团队一次次“化险为夷”,完成高难度内镜治疗,将“悄无声息”的疾病扼杀在萌芽状态。

发现一例早癌,挽救一个家庭。据统计,晚期上消化道癌患者5年生存率低于10%,而早期患者5年生存率超90%。因此,上消化道早期诊断早期治疗是提高疗效的关键,而内镜检查及活检是上消化道癌早期诊断的金标准。包明业介绍,中国消化内镜在新器械、新技术的应用上已经与世界同步,阜外医院也不断引进磁控胶囊胃镜、小肠镜等新技术,覆盖整个消化道没有丝毫漏洞,遍布了从食管、贲门到胃、十二指肠的上消化道和从回肠末端、回盲部到结肠、直肠的下消化道,让早癌无所遁形。

但是,还是有很多遗憾让包明业印象深刻。“曾有一位30岁的小伙子,身体看上去挺强壮,但出现胃部不适、明显消瘦等症状3个月却没有引起重视。后来在门诊上我建议他一定要做胃镜检查,检查结果发现,已经发展到胃癌中期了,非常可惜。”包明业充满惋惜,他希望大家能增强筛查意识,以免错过早发现、早治疗的最佳时机。

#### 健康科普



#### 哪些人应该做内镜检查?

**包明业:**一是出现呕血、便血等消化道出血症状;二是有不明原因的腹泻、腹痛、食欲下降、体重下降;三是有肿瘤家族史。这些人群都建议通过胃肠镜检查进行评估。此外,45岁以上人群建议在体检中包含胃肠镜检查,有家族史人群40岁以上就至少要做一次消化道肿瘤筛查,医生会根据检查结果全程管理和拟定个体化诊疗方案。如果出现上腹不适的胃炎症状,或者大便次数较多、肠梗阻等症状,也应及时到医院就诊。

#### 秋季饮食有哪些注意事项?

**包明业:**要清淡膳食,少油少盐少糖,多吃新鲜蔬菜水果,适当多吃酸性水果如苹果、梨、葡萄等,减少辛辣刺激。适当多喝水,每天饮水应达1500毫升,以温热的白开水为主。伴随着气温下降,可以通过合理饮食增加热能,如多吃鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品、坚果等高蛋白和微量元素含量高的食物,避免暴饮暴食,避免腹部着凉、饮食不卫生引发的消化不良等胃肠道疾病。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图