

单孔腹腔镜胆囊切除术

一孔窥医术 微创见仁心

——访大同新和医院外一科副主任宋生彪

本报记者 武珍珍

单孔腹腔镜手术作为一种先进的微创技术，大同新和医院从2024年11月开始，至今已成功完成2200多例相关手术。

随着腹腔镜外科的发展，腹腔镜胆囊切除术已成为治疗胆囊良性疾病的金标准，手术方法由最初的四孔法逐渐发展到三孔法和两孔法，在确保手术安全和治疗效果前提下，尽可能减少手术创伤是所有外科医生追求的目标，大同新和医院外一科副主任宋生彪介绍，经脐单孔腹腔镜技术目前是国际微创外科的新方向，是现阶段手术后并发症发生率较低的无痕技术。

手术创伤小、恢复快、瘢痕小

新和医院外一科成立于2000年，编制床位89张。科室技术力量雄厚，对胆结石等疾病的诊断治疗有着丰富的临床经验。

宋生彪表示，单孔腹腔镜胆囊切除术是一种通过单一腹部切口完成的胆囊切除手术，适用于胆囊疾病患者。

单孔腹腔镜胆囊切除术利用微创技术，在患者的肚脐部位开一个约3厘米的小切口，然后将特制的器械插入腹腔内。通过这些器械，医生可以清晰地观察到胆囊及其周围组织的情况，进而进行精准的操作。胆囊疾病的典型症状包括右上腹部疼痛、恶心、呕吐以及黄疸等。当胆囊结石堵塞胆管时，可能会导致胆汁淤积，引起上述不适症状。

对于怀疑患有胆囊疾病的患者，通常会建议进行超声检查、CT扫描或者MRI成像来评估胆囊结构和功能。此外，血液生化分析也是必要的，以检测肝功能指标和胆红素水平。针对胆囊疾病，如果病情允许且无其他并发症，单孔腹腔镜胆囊切除术是首选治疗方法。该手术具有创伤小、恢复快的优点，能够有效缓解症状并预防进一步的胆道系统并发症。

单孔腹腔镜胆囊切除术采用单切口，创伤相对较小，局部皮肤薄并且较为松软，切口疼痛不是十分明显，利用脐部的天然皱褶做切口，没有可见性的瘢痕。曾有文献对腹腔镜下治疗的效果进行比较，结果表明术后排气时间、术后胃肠功能恢复时间、住院时间均较短。因此经脐单孔腹腔镜胆囊切除术切口小、出血量少、腹部瘢痕小，值得临床推广应用。

手术对医生的技术水平和经验要求高

宋生彪表示，单孔腹腔镜胆囊切除术是一种技术要求较高的手术方式。操作难度大，适合常规腹腔镜胆囊切除术经验丰富的医生开展。单孔腹腔镜胆囊切除术，由于手术操作空间有限，器械之间容易相互干扰，因此对手术医生的技术水平和经验要求高。

单孔腹腔镜胆囊切除术适应症

宋生彪提醒，单孔腹腔镜胆囊切除术适用于胆囊良性疾病且无严重并发症的患者，主要包括胆囊结石、胆囊息肉、胆囊腺肌症、慢性胆囊炎以及胆囊结石合并慢性胆囊炎等。

一、胆囊结石

胆囊结石是单孔腹腔镜胆囊切除术的常见适应症。当胆囊内形成结石，可能引起右上腹疼痛、恶心或消化不良等症状。对于有症状的胆囊结石，尤其结石直径较大或多发结石，单孔腹腔镜手术能有效移除胆囊，缓解不适。这种手术方式通过单一小切口进行，创伤较小，恢复较快，适合结石反复发作的患者。

二、胆囊息肉

胆囊息肉指胆囊壁上的增生性病变，单孔腹腔镜切除适用于息肉直径超过10毫米或快速增大的情况。患者可能无明显症状，或出现腹部隐痛、腹胀等。手术可预防息肉恶变风险，通过微创方式完整切除胆囊，减少术后疤痕，适合息肉性质可疑或伴有胆囊功能异常的患者。

三、胆囊腺肌症

胆囊腺肌症是一种良性增生性疾病，常导致胆囊壁增厚和功能紊乱。患者可

能出现右上腹疼痛、进食后不适等症状。单孔腹腔镜手术适用于症状明显或药物治疗无效的病例，能彻底切除病变胆囊，改善生活质量。这种术式出血少、恢复快，适合无急性炎症的胆囊腺肌症患者。

四、慢性胆囊炎

慢性胆囊炎由长期胆囊炎症引起，可能导致持续性腹痛、消化不良或发热。单孔腹腔镜切除适用于反复发作的慢性胆囊炎，尤其当胆囊收缩功能丧失或伴有结石时。手术通过小切口移除炎症胆囊，减轻患者痛苦，并降低并发症概率，适合炎症控制稳定的患者。

五、胆囊结石合并慢性胆囊炎

胆囊结石合并慢性胆囊炎是单孔腹腔镜手术的典型适应症，患者常表现为右上腹绞痛、恶心呕吐或黄疸。手术能同时解决结石和炎症问题，通过微创技术减少组织损伤。适合无急性化脓或穿孔等严重并发症的患者，术后恢复期较短，有助于预防疾病复发。

单孔腹腔镜胆囊切除术后注意事项

宋生彪提醒，单孔腹腔镜胆囊切除术后，患者应遵循医嘱，注意休息，避免剧烈运动，保持伤口清洁干燥，以免感染。同时还要注意饮食调理，逐步从流质过渡到低脂易消化食物，避免油腻和辛辣食品以防胃肠负担。平时适量进行轻度活动如散步，促进血液循环和伤口愈合，但避免剧烈运动。保持手术切口清洁干燥，定期复查以监测恢复情况。如有异常症状如发热或持续疼痛，应及时就医咨询。遵循医生建议，结合健康生活方式，有助于术后快速康复和长期健康。

饮食太过清淡 警惕营养不良

近年来，很多人都崇尚清淡饮食，然而清淡并不意味着滴油不沾，如果身体长时间不摄入脂肪，可能会引发某些疾病。

近一年，66岁的张大爷为了控制血脂和血糖，每天几乎都是白水煮菜，肉食也是偶尔吃一点，每天还要外出骑车一个小时。经过近一年的坚持，张大爷瘦了20多斤，曾经的大肚子基本消失，然而，另外的一些烦恼也不期而至。今年以来，张大爷总感觉浑身乏力，已经无法坚持运动，但即便不运

动，他依然越来越消瘦，还经常头昏眼花，于近日在家人的陪同下来到医院就诊。

医生在详细检查和询问后，为张大爷进行了人体成分检测，找到了他浑身乏力、头昏眼花的原因。检查结果显示，张大爷的肌肉含量偏少，体脂率只有15.5%，同时，甘油三酯的含量远低于正常值。原来，他因为油脂摄入少，在进行大运动量活动后也没有及时补充蛋白质和能量，进一步导致脂肪和蛋白质被大量消耗，从而出现了

脂肪不足。

对此，市二医院临床营养师李云清表示，油脂是人体重要的能量来源之一，

每克脂肪能提供约9000卡的能量，同时，脂肪也参与细胞膜的构成和脂溶性维生素（如维生素A、D、E、K）的吸收，参与大部分人体的代谢。脂肪摄入不足时，会出现代谢异常和必需脂肪酸的缺失，从而出现营养不良、消瘦、疲乏无力、头晕眼花等症状。若长期缺乏脂肪的摄入，还会导致

便秘、记忆力减退、免疫力下降等。

“健康摄入脂肪的关键在于选择优质脂肪来源、控制摄入量和注意烹饪方式。”李云清提醒，优先选择不饱和脂肪，如橄榄油、坚果、鱼类等，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，并采用如蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。每日烹调油控制在25~30克，总脂肪摄入量不超过总热量的30%。同时警惕加工食品中的“隐性脂肪”，在购买前仔细查看营养成分表。（王瑞芳）

颈椎痛 试试推拿术

在快节奏的现代生活中，颈椎疼痛早已突破年龄界限，不再是中老年人的专属病痛，已成为全民高发的健康困扰。久坐不动的办公室职员、长期低头刷手机的年轻人、伏案学习的学生，大多经历过颈椎酸胀、僵硬、刺痛的不适。而颈椎病的危害远不止局部疼痛，轻者颈部活动受限、肩背酸痛、手臂发麻，严重时甚至会诱发椎间盘突出、压迫神经根与血管，造成脑部供血不足，出现头晕恶心、视力模糊、上肢无力等症状，大幅度降低生活与工作质量。若长期忽视不管，还会加速颈椎退行性病变，发展为难以治愈的慢性颈椎病，给身体健康带来持续隐患。

针对日益普遍的颈椎痛问题，记者专门采访了市知名中医专家张子富大夫。张大夫表示，当下颈椎痛高发，核心原因多源于不良生活习惯。长期低头看手机、坐姿歪斜、枕头高度不适、颈部受凉、缺乏运动等，都会让颈椎偏离正常生理曲度，致使颈部肌肉持续紧张痉挛、韧带劳损、关节错位，最终引发疼痛。他指出，目前治疗颈椎痛的方式有药物、理疗、手术等，而中医推拿作为传统绿色疗法，优势十分突出。专业推拿通过按、揉、推、拿、复位等手法，可有效放松僵硬肌肉、松懈组织粘连、矫正关节错位，恢复颈椎正常曲度，从根源上缓解疼痛，且具备无创、安全、见效快的优点。

张大夫特别提醒，推拿一定要选择专业正规医师，切勿去无资质的小店盲目按摩，以免加重颈椎损伤；治疗期间配合局部热敷、简单拉伸、减少低头时长，能让康复效果事半功倍。

守护颈椎健康的核心原则是未病先防。张子富特意健康人群给出了科学的颈椎保养建议。日常要时刻保持正确姿势，看手机、用电脑时保持颈部直立，每工作一小时就起身活动颈椎，做抬头、转头、扩胸等放松动作；挑选高度适中、贴合颈椎曲线的枕头，摒弃高枕或无枕的睡眠习惯，睡觉时注意颈部保暖；坚持规律锻炼，多做写“米”字操、游泳、放风筝等运动，强化颈部肌肉力量，为颈椎提供稳固支撑；同时避免长时间保持同一姿势，减少颈部负重，让颈椎得到充分休息。

在推拿康复之外，不少人还可以通过

中医调理进一步改善颈椎整体状态。张大夫建议，若经常出现颈部发凉、易疲劳、习惯性落枕等情况，可适度配合艾灸、拔罐或中药热敷，促进局部气血循环，有助于从根本上提升颈椎的耐受度。对于学生群体和长期伏案人群，张大夫尤其建议每晚安排约5分钟的“颈椎小憩”，将头轻轻后倾，保持3秒再放松，重复数次，能有效缓解一整天的肌肉紧绷。此外，要保持心情舒畅、避免长期焦虑，也是保养颈椎的重要一环，因为紧张情绪会间接导致颈部肌肉收缩，加重颈椎负担。

张子富还推荐一个简单易操作的小锦囊：每天用40度左右的热毛巾热敷颈部10至15分钟，再配合轻柔的按揉3到5分钟，可显著改善颈椎供血，减少晨起僵硬与日间酸痛。坚持一周，大多数人都会感受到颈部舒适度的明显提升。（孙晓娟）