

“把胃全切了，以后还能正常吃饭吗？”

看着诊断书上“中上段胃癌侵犯周围淋巴结”的结果，72岁的王大爷一度陷入绝望，他一直担心手术之后能否正常进食。直到得知同村张大叔五年前在烟台山医院北院普外科接受了全胃切除手术，至今仍能下地劳作，王大爷才重燃希望，慕名找到邱延松主任医师。

多学科联合 为高风险患者制定个体化方案

王大爷的病情复杂，肿瘤进展期高、基础疾病多、身体条件差，麻醉与术后恢复均面临较大风险。邱延松团队并未急于手术，而是组织外科、麻醉科、肿瘤科、营养科等多学科专家进行会诊，共同制定分阶段治疗方案。团队决定先为患者实施4周期新辅助化疗，控制肿瘤进展、争取降期；同时由营养科制定个性化营养支持方案，增强患者体质，为手术创造条件。

化疗结束后，复查显示患者肿瘤



明显缩小、身体状况改善，达到手术标准。邱延松团队最终决定实施腹腔镜下全胃切除+食管空肠Overlap吻合术。邱延松指出：“高龄患者基础病复杂，手术必须稳扎稳打。我们不仅规划了手术流程，对术中体温管理、术后营养启动时间等细节也做了周密安排。”

精准微创操作 实现高质量消化道重建

手术全程贯彻微创理念，仅通过一处5厘米辅助切口取出标本，其余步骤均在腹腔镜下完成。食管与空肠的吻合是手术关键，团队采用直线切割闭合器实施重叠式侧侧吻合术。与传统端端吻合相比，该术式能显著降低吻合口张力，减少组织牵拉损伤。为进一步控制吻合口漏风险，团队还创新应用“去角吻合法”，精准切除薄弱区域，提升手术安全性。

据邱延松介绍，团队在胃肠肿瘤手术中全面采用腹腔镜微创技术，目标不仅在于根治肿瘤，更注重保留患者术后饮食功能与生活质量。术中采用的“血管骨骼化”技术，可精准清除血管周围组织，在实现R0切除（切缘无癌细胞残留）的同时，最大限度保护正常组织，减少术中出血。

术后快速康复 患者重拾生活信心

消化道重建质量直接关系到患者术后营养状况。团队采用的Overlap吻合术构建了类似“储食囊”的结构，能有效降低术后反流风险。结合加速康复外科理念，患者在术后48小时内即启动肠内营养支持，术后第2天即可在医护人员指导下下床活动。

术后第5天，王大爷已能顺利进食小米粥。出院时，他激动地表示：原以为胃全切后只能靠流质度日，没想到恢复这么快，现在每餐能吃小半碗软饭，鱼汤也能正常喝，生活质量远超预期。邱延松强调，当前医疗理念已从“能否切除肿瘤”转向“如何在根治的同时保障患者术后生活质量”，这也是微创技术与快速康复体

系不断进步的核心意义。

重视早期筛查 防患于未然

邱延松提醒大家，若出现上腹隐痛、不明原因体重下降、黑便等症状持续两周未缓解，应及时进行胃镜检查。40岁以上人群，尤其是有幽门螺杆菌感染史者，建议每两年接受一次胃镜筛查，实现早发现、早治疗，降低胃癌风险。

目前，在烟台山医院北院普外科，高龄复杂胃癌手术已逐步实现常规化、标准化。依托数十年临床经验与微创技术的深度融合，团队将腹腔镜胃癌手术的安全适用年龄拓展至90岁高龄。通过5厘米辅助切口完成全胃切除与Overlap吻合术，结合标准化加速康复流程，患者可实现“术后48小时鼻饲进食、第二天下床活动、一周内恢复半流质饮食”的高效康复。这一“精准微创+功能保全”的治疗模式，正逐步成为区域消化道肿瘤诊疗的新标杆，让胶东地区患者在家门口即可享受与国内顶尖团队同质化的医疗服务。

【北院普外科】

菜山的老李反复腹痛 自认为癌症复发 谁料真相竟是……

2025年9月1日，烟台山医院北院肛肠外科通过精准诊断与微创手术，为一名长期受腹痛困扰的患者查明病因并实施治疗，结果发现致使患者两年间反复腹痛的“真凶”竟是一枚不起眼的枣核。

莱山区的李大爷（化名）近两年来反复出现腹痛，多次入院接受治疗，虽能暂时缓解，但病情始终反复发作。由于有着结肠癌病史，李大爷一度怀疑肿瘤复发或转移，心理负担极重，日常生活受到严重影响。

为寻求明确诊断，李大爷找到了北院肛肠外科负责人程伟才。程伟才在详细问诊和阅片中发现，其腹部CT存在异常阴影，高度怀疑腹腔内异物残留。尽管患者自述无外伤及明确异物吞食史，为彻底解除病痛，医生决定行腹腔镜探查术。

术中，医生惊讶地发现一枚长约2厘米的尖锐枣核已穿透患者小肠壁并进入腹腔，导致局部慢性炎症和粘连，这就是造成长期腹痛的“祸根”。手术团队顺利取出枣核，



医生发现腹部CT存在异常阴影，高度怀疑腹腔内异物残留。

并清理了周围感染组织。术后李大爷恢复良好，腹痛症状完全消失，其心头的“癌症疑云”也随之消散。

事后李大爷回忆，家中常煮红枣粥，自己进食较快，很可能在不知不觉中误吞了枣核。

程伟才介绍，枣核两端尖锐、

质地坚硬，人体无法消化，每年都会接诊因误吞枣核刺伤肠道、引发腹膜炎甚至腹腔脓肿的病例。他提醒大家，在食用红枣或相关食品时务必细嚼慢咽、去核食用；如出现长期不明原因的身体不适，应尽早就医，避免延误治疗。

【北院肛肠外科】

这样选化妆品，不踩坑

琳琅满目的化妆品、铺天盖地的网络推荐，如何选择真正适合自己的产品？这不仅事关美丽，更关乎皮肤健康。烟台山医院作为山东省化妆品不良反应监测哨点，肩负着科普化妆品相关知识的重任。在此，烟台山医院皮肤科专家教大家科学选择化妆品，避开消费误区，努力让每一件化妆品都成为提升魅力的有效工具。

了解你的皮肤，做到知己知彼

油性：皮脂分泌旺盛，皮肤油腻，易出现毛孔粗大、痤疮和黑头等。

化妆品选择建议：选择含控油成分的产品，帮助调节油脂分泌；轻薄底妆，使用无油配方的粉底液，避免厚重感；避免致痘成分；定期清洁，使用温和的洁面产品，避免过度清洁导致皮肤屏障受损。

干性：皮脂分泌少，皮肤干燥、紧绷，易出现细纹和脱屑。

化妆品选择建议：基础保湿，选择含保湿成分的护肤品，维持皮肤水油平衡；滋润型底妆，使用含油脂成分的底妆产品，避免使用控油型产品；避免酒精；夜间护理，使用滋养型晚霜或睡眠面膜，帮助修复皮肤屏障。

中性：皮肤状态平衡，不油不干，毛孔细腻。

化妆品选择建议：选择含强效保湿成分的产品，帮助锁住水分；轻薄底妆，使用自然妆效的粉底液或气垫，避免厚重感；防晒为主。

混合性：T区（额头、鼻子、下巴）油腻，两颊干燥。

化妆品选择建议：分区护理，T区使用控油产品，两颊使用保湿产品；平衡型底妆，选择适合混合性皮肤的粉底液，避免过于油腻或干燥；温和清洁，使用温和的洁面产品，避免刺激皮肤；多功能产品，选择兼具保湿和控油功能的产品，简化护肤步骤。

敏感性：皮肤屏障脆弱，易出现泛红、瘙痒、刺痛等皮肤过敏反应。

化妆品选择建议：温和成分，选择含保湿舒缓修复成分的产品，帮助减轻刺激；无香精、无酒精；低敏底妆，使用专为敏感肌设计的粉底或气垫，减少皮肤负担；先试后用，在使用新产品前，先在小面积皮肤上测试，确认无过敏反应后再使用。

读懂标签，成分是核心

保湿：甘油（丙三醇）、透明质酸（玻尿酸）、神经酰胺、角鲨烷等。

美白：维生素C及其衍生物、烟酰胺、熊果苷、光果甘草提取物等。

抗痘：水杨酸、辛酰水杨酸、过氧化苯甲酰、茶树精油等。

舒缓：红没药醇、积雪草提取物、马齿苋提取物、泛醇（维生素B5）等。

尤其要注意可能引发刺激或过敏的成分，如酒精（乙醇）、某些香精、色素、高风险防腐剂（如甲基异噻唑啉酮MIT、甲醛释放体类防腐剂等），敏感肌尤需谨慎。

标签上的“天然”“有机”“纯植物”不等于绝对安全或有效；声称“快速见效”时需警惕违规添加激素。

安全验证，产品合规是底线

国产特殊化妆品：务必检查产品包装上是否有“国妆特字G*****”或“国妆特进字J*****”批准文号（用于染发、烫发、祛斑美白、防晒、防脱发及宣称新功效的化妆品）。

国产普通化妆品：检查是否有“省/市简称+G妆网备字*****”备案编号。

进口化妆品：检查是否有“国妆特进字J*****”（特殊类）或“国妆网备进字（境内责任人所在省简称）*****”（普通类）。

此外，还可下载国家药品监督管理局“化妆品监管”APP，输入产品名称或批准文号/备案号进行查询，核实信息是否一致、是否在有效期内。

购买与试用，谨慎为上

1. 选择可靠渠道。优先考虑品牌官方渠道、大型正规商场、超市或信誉良好的电商平台。警惕来源不明、价格异常低廉的产品。

2. 试用不可少。新产品使用前，在耳后或手臂内侧小面积涂抹，观察24~48小时，无红肿、瘙痒、刺痛等反应，方可考虑用于面部。

3. 留意保质期。查看产品标注的生产日期、批号和保质期，或开封后使用期限（如“6M”表示开封后6个月内用完）。避免使用过期产品。

理性消费，只买对的

1. 按需购买。根据自身肤质和实际需求选择，不盲目跟风或被过度营销诱导。精简护肤步骤往往更有效。

2. 警惕“万能”产品。宣称“一瓶解决所有问题”的产品通常不现实。

3. 循序渐进。尤其是使用含酸类、视黄醇等可能引起刺激的成分时，应从低浓度、低频率开始，逐步建立耐受。

面对皮肤问题或不确定是否适合某产品时，寻求皮肤科医生或专业美容顾问的建议是明智之举。

美丽源于科学认知与理性选择。花几分钟了解自己的皮肤，学会解读成分标签，养成查询备案信息的习惯，做好安全测试，你就能在纷繁复杂的化妆品世界中，精准找到属于你的那一份安全与美丽。

【东院皮肤科】

关于放疗的这些事你应该知道

疑问1：什么是放疗？做放疗时身体会有什么感觉？

解答：肿瘤放射治疗学是利用放射线（电离辐射）对恶性肿瘤和部分良性疾病进行治疗的医学学科。可以将放疗想象成是利用能量非常高且看不见的射线对肿瘤进行的精准定向“爆破”。这些“导弹”通过直接或间接作用，破坏癌细胞内部的“指挥中心”（DNA），让癌细胞失去繁殖和生长的能力，慢慢凋亡、死亡，最后被身体清除。

患者在进行放疗时是没有什么感觉的，不会感受到热量，更不会看到类似激光灯一样打出来的光线。患者需要做的就是保持摆好的姿势，不要动。治疗时房间内只有患者一人，医生和放疗技师通过摄像头和对讲机随时和患者沟通，全程监控。

真相1：放疗是利用高能射线精准破坏癌细胞，治疗时无痛无感，治疗过程全程监控。

疑问2：放疗是一种持续伤害，会让患者变成移动的“放射源”？

解答：现代放疗像“精准狙击手”，放射源发出射线，能量像带有“GPS的导弹”直击肿瘤，严格保护周围正常组织，照射的剂量和范围都是有明确的规定和规范的。高能射线的能量传递机制为“照射即存在，停止即归零”，如同关灯后房间立刻黑暗，不存在放射性残留。

放疗机房在治疗结束10秒左右，环境剂量即可恢复至本底水平($0.1\mu\text{Sv}/\text{h}$)，等同于自然环境。对于患者，治疗结束10秒后，全身辐射值 $<0.2\mu\text{Sv}$, 1小时

后同未接受放疗的健康人完全一致。而一根香蕉含天然放射性钾-40(40K)的辐射量约 $0.1\mu\text{Sv}$ ，也就是说患者放疗结束10秒后的辐射值 ≤ 2 根香蕉，低于一次飞机旅行的 $5\mu\text{Sv}$ 。

真相2：辐射精准可控，放疗结束后走出治疗室，患者可以放心地与家人接触，不会将辐射带回家，影响到家人。

疑问3：放疗的副反应很大，患者难以忍受？

解答：如同化疗可能会存在恶心、呕吐、疲乏等副反应一样，放疗的确也存在相应的副反应。但是放疗所致副反应大多数是局部的，比如头颈部放疗可能影响口腔黏膜、咽喉，盆腔放疗可能影响肠道、膀胱。放疗科医生会在治疗前根据患者的治疗部位，提前告知可能会遇到的副反应。

放疗副反应可预防、可治疗，同时也需要患者的配合。例如乳腺癌放疗患者可在治疗前，在照射范围的皮肤表面均匀喷上射线防护剂，在整个治疗过程中保持照射野皮肤清洁、干燥，忌摩擦或使用刺激性液体清洗；头颈部放疗的患者有特定的漱口水、止疼药和营养支持方法，缓解症状，保证营养。绝大多数的副反应在治疗期间是暂时的，随着治疗结束，身体会逐渐恢复。需要注意的是：每个人的情况和身体反应是不同的，不要将别人的经历套用在自己身上，不治疗的肿瘤才是真正“毒药”。

真相3：放疗副反应可预防、可治疗、全程管理，要科学防护、理性应对。

【放疗二科】