

## 医案解码



云南省第一人民医院  
昆明理工大学附属医院  
云南省血液病医院  
The Hematology Hospital of Yunnan Province



术后恢复良好

## 颈部不留痕

机器人“深部清扫”  
难治性甲状腺癌

一道长达15厘米的颈部疤痕，曾是众多甲状腺癌患者术后难以消除的印记。近日，云南省第一人民医院（以下简称“省一院”）乳腺甲状腺外科团队实现技术升级，彻底打消了患者的这一顾虑。全省首例达芬奇机器人辅助下腔镜甲状腺癌扩大根治术，在精准并彻底根治性切除甲状腺肿瘤的同时，患者颈部皮肤完好无损，还能保护发声与代谢功能，为患者带来了更为美观且微创的精准治疗效果。

## 个体化方案解除患者顾虑

5个月前，王女士在体检时发现甲状腺结节，因未及时处理，近期复查时被诊断为右侧甲状腺恶性肿瘤伴颈部淋巴结转移，肿瘤分期偏晚、复发风险高。若采用传统开放手术，她的颈部会留下明显疤痕，还可能面临喉返神经损伤、甲状旁腺功能减退等风险，而常规腔镜手术可能会造成刁钻角度的清扫彻底的困难。

对于王女士而言，精准根治肿瘤、保留颈部美观、保障术后生活质量，这三者同等重要、缺一不可。面对这一困境，乳腺甲状腺外科主任医师李莉带领团队决定采用“达芬奇机器人”进行辅助手术。手术仅通过患者胸部5个约1厘米小孔开展，机械臂经“BABA胸乳联合入路”精准抵达颈部区域，在三维高清视野下，完整切除病灶，并精准清扫了包括静脉角在内的较深层困难角度的淋巴结，同时成功保护了喉返神经及甲状旁腺及静脉角，避免了严重并发症的发生，使手术变得更安全和便捷。术后王女士恢复迅速，发音清晰，无手足抽搐及呛咳症状，引流液清晰，颈部毫无痕迹。

## 机器人助力“精准外科”能力提升

达芬奇机器人并非替代医生，而是将外科医生的操作转化为更精准、更稳定的动作。李莉指出，相较于传统腔镜

手术，达芬奇机器人系统具备三大技术优势：一是能提供10至15倍三维高清视野，可清晰显示喉返神经、甲状旁腺及微小淋巴结等细微结构，降低了误损伤风险，同时使肿瘤清扫变得更加精准及安全；二是机械臂具备防震颤功能，在静脉角等困难部位操作更为稳定，有助于减少周围组织损伤；三是器械腕部可多向灵活转动，能到达传统腔镜难以触及的区域。此外，主刀医生可通过控制台独立操作多支器械，减少团队操作干扰，从而提高手术效率。

机器人手术的成功离不开团队扎实的腔镜功底，该团队近年来已累计完成多例经口、经腋、经胸乳、经颈部联合等多种入路的高难度腔镜甲状腺手术，积累了丰富的解剖经验与应急处理能力。正是在腔镜手术中练就的精湛技艺和镜下直觉，让医生能预判手术难点，指挥机器人精准执行，已开展了多种入路的机器人辅助下的乳腺肿瘤及甲状腺肿瘤根治术。

## 为复杂甲状腺癌提供微创范例

在本例手术中，团队还采用了深圳市人民医院许楠团队首创的“六部悬吊法”，在颈部“搭建”起稳定的操作空间，同时借鉴陆军军医大学陆军特色医学中心徐琰教授团队的手术经验，进一步优化流程、降低手术风险。这场手术不仅是云南省首例，也为晚期甲状腺癌的微创治疗提供了可复制的实践范例。

李莉表示，团队的目标始终是在精准彻底根治肿瘤的前提下，最大程度保留患者功能与外观。“机器人手术尤其适合肿瘤较大、淋巴结转移较多，腔镜手术清扫困难且对美观和生活质量有较高要求的患者。”她也强调，该技术并非适用于所有病例，需经团队严格评估。

日前，王女士已顺利康复。该手术的成功开展，标志着云南省甲状腺癌微创诊疗向个体化、精准化、人性化又迈进了一步。本报记者 闵婕 摄影报道

春节科学膳食  
不给肠胃添乱

春节期间，美食是团圆宴上必不可少的主角。然而，节日期间不规律的饮食容易加重肠胃负担，甚至引发健康问题。为帮助市民科学饮食、健康过节，记者采访了云南省第一人民医院临床营养科副主任、营养师杨帆，为大家整理了一份实用节日饮食健康指南。

## 均衡搭配，适度饮食

无论是日常饮食还是节假日聚餐，均衡搭配与适度饮食都是核心原则。

春节期间饮食丰盛，肉类选择尤为关键。杨帆建议优先选用鱼、虾等优质蛋白质食材，这类食材脂肪含量低、易消化，能在补充身体所需营养的同时，有效减轻肠胃消化与身体代谢负担；同时可适当减少红肉的摄入量，避免因红肉摄入过多增加身体代谢压力，兼顾营养与肠胃舒适度。蔬菜摄入遵循“色彩丰富、种类多样”的原则，不同颜色的蔬菜富含多种维生素、矿物质及膳食纤维，不仅能有效解腻助消化、促进肠道蠕动，还能通过增强饱腹感，帮助控制大鱼大肉的摄入量。主食搭配则要坚持“粗细结合”，在精米、白面等细粮中，适当加入荞麦、燕麦、玉米等全谷物杂粮，不仅能丰富口感层次，更能延缓餐后血糖上升，增强饱腹感，助力控制总摄入量，避免因主食过量导致的热量超标。

用餐规律同样不可忽视。杨帆提醒，节日期间应尽量保持相对固定的用餐时间，每餐吃到七八分饱即可，既能满足身体对营养的需求，又不会给肠胃造成过重消化负担，维持肠胃正常的消化节律，避免因饥一顿饱一顿饮食不规律打乱肠胃功能。

## 特殊人群要管住嘴

春节饮食既要兼顾节日氛围，更要关注特殊人群的饮食安全。杨帆特别提醒，高血压、痛风、糖尿病等特殊人群，需在享用美食的同时，严守饮食禁忌。

高血脂患者饮食需格外注意，需严格避开肥肉、动物内脏、动物皮等食物，此类食物胆固醇和脂肪含量偏高，过量摄入易加重血脂负担、恶化病情。痛风患者要远离肉汤、海鲜汤等浓汤及贝类食材，这类食物嘌呤含量偏高，易诱发痛风急性发作。高血压患者需坚持低盐饮食，远离咸菜、腊肉等腌制食品，减少烹饪用盐量，降低身体代谢负担。针对糖尿病患者，杨帆建议遵循“先蔬菜、再瘦肉、最后主食”的原则，可有效延缓主食消化吸收速度，避免血糖出现大幅波动，更好地控制血糖水平。

## 科学缓解消化不良

春节期间，因饮食油腻、进食过

量引发的消化不良十分常见。杨帆提醒，若出现腹胀、反酸等不适症状，可通过科学方法温和缓解，切勿盲目用药。用餐过程中，可适量食用醋拌黄瓜、醋拌青笋等醋拌凉菜，既能解腻开胃，又富含膳食纤维，可从源头降低消化不良的发生风险。餐后以肚脐为中心，顺时针轻揉腹部5至6分钟，促进胃肠蠕动，助力食物消化吸收。此外，餐后饮用一杯淡茶或大麦茶，可缓解胃酸过多带来的不适。

很多人习惯餐后吃水果解腻，其实这是个误区。餐后不宜立即食用水果，因为水果中的糖分、果酸及膳食纤维，会加重肠胃消化负担，容易引发腹胀、胀气、反酸等不适。建议在餐后1至2小时适量食用水果。

需特别注意的是，消化酶类药物仅适用于消化酶分泌不足的人群，如胰腺功能不佳、胆囊切除者。若确有用药需求，需提前咨询医生，遵医嘱使用，避免用药不当引发不良反应。

## 警惕胰腺炎信号

杨帆特别强调，春节期间，过量饮酒、暴饮暴食是急性胰腺炎的主要诱发因素，该疾病发病急促、危险性高，严重时甚至会危及生命，市民需提高警惕，留意相关症状信号。

若出现持续性腹痛，且疼痛向腰背部放射，弯腰或下蹲、抱膝时疼痛可稍有缓解，同时伴随恶心、呕吐，且呕吐后症状未缓解甚至持续加重，需高度警惕急性胰腺炎的可能性。

一旦出现上述疑似症状，需立即做到禁食禁水，因为任何食物和水分的摄入，都会加重胰腺负担、导致病情恶化；切忌自行服用止痛药，以免掩盖真实症状，干扰医生精准诊断，延误最佳治疗时机。无论有无胰腺炎病史，出现疑似症状后都不可拖延，需立即拨打120就医。就医途中，可保持弯腰姿势缓解疼痛，同时尽量避免颠簸，为后续专业治疗争取有利条件。

## 尽量不吃隔夜菜

春节期间，家家户户准备的菜品丰富多样，难免会有剩余。需要注意的是，并非所有食物都可以隔夜保存。

叶类蔬菜冷藏后，亚硝酸盐含量会大幅上升，长期食用不利于身体健康，建议现做现吃。凉菜由于无法通过加热来灭菌，容易滋生细菌，引发肠胃不适，也不宜隔夜食用。海鲜冷藏后，不仅口感变差，蛋白质也容易变性，还可能滋生致病菌、增加致敏性，过敏体质人群需特别留意。

杨帆表示，隔夜菜需在烹煮完成后的2小时内将其密封好，隔绝氧气，然后放入0℃至4℃的冰箱冷藏，保存时间切勿超过24小时，以防细菌滋生。再次食用前，必须彻底加热至100℃以上，且持续加热3分钟以上，确保彻底灭菌，消除安全隐患。

本报记者 闵婕