

# 腹腔镜胆囊切除术后怎么吃

□何艳

胆囊疾病是临床上常见的一种疾病，多采用腹腔镜胆囊切除术进行治疗，一般可以取得不错的治疗效果。临床研究发现，腹腔镜胆囊切除术整体治疗效果受多种因素影响，其中术后是否正确进食是重要的影响因素之一，术后一旦吃错，将会产生严重负面效果，如伤口愈合受阻、感染风险增加、消化系统不适、营养不良等，导致预后效果不理想。那么腹腔镜胆囊切除术后应该怎么吃？下面本文带领大家一起探讨腹腔镜胆囊切除术后正确进食相关问题。

## 1. 简单认识胆囊疾病以及腹腔镜胆囊切除术

胆囊疾病是胆道系统中的常见疾病，包括胆囊结石、胆囊炎、胆囊息肉、胆囊癌等。对于胆囊疾病的治疗，传统的方法是开腹胆囊切除术，但随着医疗技术的不断进步，腹腔镜胆囊切除术已经成为治疗胆囊疾病的常用方法。

腹腔镜胆囊切除术是一种微创手术，通过在患者腹部打孔，插入腹腔镜等器械，切除胆囊。相比传统开腹胆囊切除术，腹腔镜胆囊切除术具有创伤小、术后恢复快、疼痛轻、瘢痕小等优点。同时，由于手术切口小，

术后感染的风险也较低。在进行腹腔镜胆囊切除术之前，患者需要接受全面的术前检查，如B超、CT、肝功能等，以了解胆囊疾病的病情和身体状况。医生会根据患者的具体情况制定手术方案和注意事项。在手术过程中，医生首先在患者腹部打孔，插入腹腔镜和其他器械。然后，通过电视屏幕观察腹腔内部情况，并切除病变胆囊。在切除完成后，将胆囊取出体外，并对创口进行缝合和消毒处理。

## 2. 腹腔镜胆囊切除术后正确“吃”的积极作用

腹腔镜胆囊切除术后正确吃饭是非常必要的，主要体现在以下几个方面：①补充营养：手术后，患者身体需要足够的营养来促进恢复。正确吃饭可以提供身体所需的各种营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，有助于身体的恢复和健康。②促进消化：胆囊是消化系统中的一个重要器官，它可以帮助浓缩和分泌胆汁，从而促进脂肪的消化。手术后，胆囊被切除，患者的消化功能可能会受到一定影响。正确吃饭可以促进肠道蠕动，帮助消化食物，减轻肠胃的不适感。③预防并发症：手术后，患者需要避免暴饮暴食、过度油

腻等不良饮食习惯，以预防并发症的发生。正确吃饭可以控制饮食的量和质，避免食物对伤口的刺激，预防感染和其他并发症的发生。④改善生活质量：手术后，患者可能会感到身体虚弱、食欲不振等问题，这会严重影响患者的生活质量。正确吃饭可以提供身体所需的营养和能量，改善患者的身体状况，提高生活质量。

### 3. 腹腔镜胆囊切除术后怎么吃

腹腔镜胆囊切除术后，患者的饮食需要遵循一定的原则，以确保身体的恢复和健康。以下是一些关于腹腔镜胆囊切除术后饮食的建议：

术后早期饮食：①术后6小时：患者可以饮用温水、葡萄糖水、果汁等，以补充水分和营养。②术后1-2天：患者可以逐渐进食清淡易消化的食物，如米汤、稀饭、面条等。③术后3-4天：患者可以逐渐增加进食量，并逐渐增加蛋白质的摄入，如鸡蛋羹、鱼肉等。

术后中期饮食：①术后5-7天：患者可以逐渐恢复正常饮食，但应以清淡易消化食物为主，避免过度油腻和刺激性食物。②术后8-14天：患者可以逐渐增加进食量，并逐渐增加蛋白质的摄入，如鸡蛋羹、鱼肉等。

术后后期饮食：①术后15天及以上：患者可以逐渐恢复正常饮食，但应避免暴饮暴食和过度油腻食物，应尽量选择新鲜、富含营养的食物，如鱼、肉、蛋、豆类等。避免食用生、冷、硬、辛辣等刺激性食物，刺激胃肠道；保持饮食规律，定时定量进食，避免过饥过饱。

### 4. 其他术后注意事项

术后如果疼痛较轻，可以通过休息、放松等方法缓解。如果疼痛较重，可以遵医嘱使用止痛药物进行治疗；术后患者需要保持伤口清洁干燥，2周内不能沾水，避免感染；一般来说，术后2-3天可以下床活动，术后1周左右可以恢复轻体力劳动或正常生活；术后注意观察，积极预防并发症，如果出现并发症的迹象，如发热、腹痛、黄疸等症状，应及时就医；在整个术后恢复期间，患者都应保持良好的生活习惯，如戒烟戒酒，避免过度劳累等。

总之，腹腔镜胆囊切除术后患者的饮食需要遵循清淡易消化、高蛋白、低脂肪的原则，并逐渐恢复正常饮食。同时，患者应保持良好的生活习惯和饮食习惯，以促进身体的恢复和健康。

(作者单位:四川省德阳市中西医结合医院)

# 儿童保健到底“保”些什么呢

□黄铸棋

与体育活动等方式,帮助孩子建立健康的生活习惯。

## 2. 生长发育监测:及时跟踪,确保健康成长

体重、身高的常规监测:定期监测儿童的体重和身高,是评估其生长速度和健康状况的重要指标。通过与同龄儿童的生长曲线比较,可以及时发现生长发育的异常。

发育里程碑:除了身体发育,认知、语言和社交技能的发展也同样重要。家长和保健专业人员应关注孩子是否在预期的时间内达到说话、走路、自我照顾

早期识别发育迟缓:发育迟缓可能是由遗传因素、环境因素或营养不良等原因引起的。一旦发现迟缓,应及时进行干预,包括医疗治疗和特别的教育安排。

## 3. 疾病预防:预防胜于治疗

常见儿童疾病介绍:常见的儿童期疾病包括水痘、麻疹、流感等。这些疾病可能会对儿童的健康造成长期影响,了解和识别这些疾病的症状至关重要。

# 牙齿矫正,只知“趁早”还不够

□叶书旂

## 2. 牙齿矫正的时机

牙齿矫正以生物力学为基础,通过矫治器产生的力,对牙齿、牙槽骨、肌肉等组织施加力,诱导牙槽骨重塑和肌肉适应性,使牙齿发生移位。许多人都以为要等孩子换完牙后才能开始做矫正,但这种想法是错误的。其实从7岁左右孩子就可以通过使用可移动的矫治器等方法来防治牙齿问题。此时,儿童的骨骼还没有发育完全,矫骨是最好的。当然,不同年龄的儿童做牙齿矫正的时间和作用也是不一样的。正常情况下,儿童矫正的最佳年龄是10-14岁。此时,儿童的骨骼已经逐步发育成熟,矫正的效果比较稳定,儿童也比较合作。

## 3. 牙齿矫正的方法和原理

现在市场上有传统的固定矫治器、传统活动矫治器和无托槽隐形矫治器等牙齿矫正方式。各种方法有利也有弊,应用范围也各不相同。一般而言,牙齿矫正的基本原则就是利用矫治力使牙齿运动,以达到排齐的目的。

传统的金属矫正术是一种常用的矫形方式,其原理是将金属托槽及弓丝

固定在牙齿上,利用矫治力使牙产生移动。其具有成本低廉、应用广泛等优点。然而在使用过程中,因材料与设计等因素,对口腔卫生要求高,易产生口腔溃疡,椅旁操作时间长。隐形牙套是近年来兴起的一种新型矫正术,利用聚合物材料制作而成,具有透明、美观的外形,也更方便舒适。隐形牙套是可以自己取下的,便于清洗和保养。另外还可通过计算机进行数位化设计与制造,达到更精确的矫正效果。不过,隐形牙套的价格比较高,而且要在医生的指导下才能达到预期的效果。

## 4. 牙齿矫正的风险和后果

牙齿矫正正在给患者带来诸多益处的同时,也伴随着一些风险及副作用。首先,牙齿矫正需要借助矫治力,而不当的矫治力可能会造成牙齿的松动,甚至脱落。其次,在矫正的过程中一定要遵循医生的指导,做好口腔的清洁工作,否则可能引起牙齿脱矿、龋坏、牙龈炎、牙龈萎缩等,同时也会影响矫正的效果。

因此在做牙齿矫正之前,务必要到正规专业的医院进行检查。还需要对自己的口腔状况以及矫治计划的危害与影响进行评

估,综合分析利弊后才能作出正确的选择。

## 5. 如何选择合适的牙齿矫正方案

首先,要针对自身的口腔状况及需要,选用适当的矫治方式。比如,对美观要求较高的人而言,隐形牙套是一种很好的选择;对经济条件不是很好的人,可以选择传统的金属牙套。其次,要到正规的医院就诊,并由有经验的医师进行指导。另外,在选择医疗机构的时候,还要考虑到它的资格和设备的条件。还需要结合自己的具体情况来判断。牙齿矫正的效果及风险与年龄、性别和生活习惯都有关。所以一定要按照自身的具体情况,结合医生的治疗建议,制定适合自己的治疗方案。

总之,牙齿矫正对维持口腔卫生、提高患者的生活质量具有十分重要的意义,但是,要想取得良好的疗效与安全性,就必须对其有一个全面的认识,并选用适当的治疗方案及医师。因此,在矫正之前要做好充足的准备,用科学的方法来治疗和护理,才能达到最好的矫正效果,同时也能保证口腔的健康。

(作者单位:广西桂林市中西医结合医院)

估,综合分析利弊后才能作出正确的选择。

## 5. 如何选择合适的牙齿矫正方案

首先,要针对自身的口腔状况及需要,选用适当的矫治方式。比如,对美观要求较高的人而言,隐形牙套是一种很好的选择;对经济条件不是很好的人,可以选择传统的金属牙套。其次,要到正规的医院就诊,并由有经验的医师进行指导。另外,在选择医疗机构的时候,还要考虑到它的资格和设备的条件。还需要结合自己的具体情况来判断。牙齿矫正的效果及风险与年龄、性别和生活习惯都有关。所以一定要按照自身的具体情况,结合医生的治疗建议,制定适合自己的治疗方案。

总之,牙齿矫正对维持口腔卫生、提高患者的生活质量具有十分重要的意义,但是,要想取得良好的疗效与安全性,就必须对其有一个全面的认识,并选用适当的治疗方案及医师。因此,在矫正之前要做好充足的准备,用科学的方法来治疗和护理,才能达到最好的矫正效果,同时也能保证口腔的健康。

(作者单位:四川成都青羊玉沙艾菲尔口腔门诊部有限公司)

在孩子的成长过程中,儿童保健是一个至关重要的话题,它不仅关系到孩子的身体健康,还涉及到心理和社会适应能力的发展。儿童时期是人生的基石阶段,良好的健康状况为未来的生活奠定坚实的基础。

## 1. 营养保健:构建健康饮食的基石

儿童营养需求的变化:儿童时期是身体快速成长和大脑发育的关键时期,其营养需求也随之变化。初生儿阶段,母乳喂养或高质量的配方奶粉可以提供必需的养分和免疫保护。随着年龄的增长,儿童的饮食应该逐步过渡到固体食物,并保证足够的蛋白质、维生素和矿物质的摄入,以支持健康的成长。

健康饮食建议:平衡膳食的重要性不言而喻。膳食应包括丰富的水果、蔬菜、全谷物和适量的优质蛋白质来源,如鱼、肉、豆类和乳制品。限制高糖、高盐和高脂肪的食物摄入,可以有效预防儿童肥胖和营养不良问题。

避免营养不良和肥胖:儿童肥胖和营养不良不仅影响身体健康,还可能导致自尊心和社交能力方面的问题。家长应提供营养丰富的食物,并通过鼓励参

在我们日常生活中,经常听人说:“你的牙不整齐,要尽早进行矫正”。的确,现在越来越多的家长和年轻人开始关注口腔健康,所以选择做牙齿矫正的人也越来越多。但是,光知道“趁早”是远远不够的,还需要对牙齿矫正有一个更全面的认识。本文就牙齿矫正问题进行了多方面的讨论,帮助大家更加理性地看待这个问题。

## 1. 牙齿矫正的重要性

一口整齐而健康的牙齿,不但可以提升我们的自信,还可以提高生活质量。如果出现了牙齿错位拥挤的问题,不但会影响到我们的外貌,而且也会对口腔健康造成不良的影响。比如牙齿的排列不齐,就会造成食物残渣很难清理,从而引起龋齿和牙周炎等疾病。另外,错颌畸形也会影响到我们的发音及咀嚼能力甚至呼吸功能。所以牙齿矫正不仅是美观的考量,更是为了保证我们的身心健康。通过牙齿矫正,我们能让有一口整齐的牙齿,也能更好的保持口腔健康和预防口腔疾病。经过矫治的牙齿可以更好的发挥咀嚼功能,从而改善生活品质。