

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

固定于牙齿上,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,因材料及设计等因素,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字化设计与制造,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,也伴随着一些风险和副作用。首先,牙齿矫正需要借助矫治力,而不当的矫治力可能会导致牙齿的松动,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)

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。

等,是非常必要的;随着网络和社交媒体的普及,网络安全教育和预防网络欺凌已经成为儿童安全教育中不可忽视的一部分。

6. 生活习惯与环境的影响:营造健康的成长环境

培养健康生活习惯:保证充足的睡眠、规律的体育锻炼、合理的作息时间,对儿童的身心发展有着深远影响。减少对电子屏幕的依赖,促进实际活动和户外运动,也非常重要。

环境因素对儿童健康的影响:居住和学习的环境质量直接影响儿童的健康。清洁的空气、安静的睡眠环境、绿色丰富的户外空间等,都是促进儿童健康成长的重要因素。

儿童保健是一个系统工程,需要家长、学校、社区乃至整个社会的共同努力。通过这些全方位的措施,我们不仅能够保障孩子们的身体健康,更能在心理和社会适应能力方面为他们的未来成功打下坚实的基础。随着科学研究的不断进展和社会的发展,儿童保健的方法和理念也在不断更新,家长和社会各界需保持学习和适应,以便更好地呵护每一个孩子的成长之路。

(作者单位:四川省德阳市中西医结合医院)

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)