

解读胆结石

□ 孙志彬

胆结石,也被称为胆石症,是一种常见的消化系统疾病。其主要是由于胆汁中的固体成分沉淀,形成的晶体或块状物。常见的胆结石成分包括胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石等。

一、胆结石的形成原因

1. 饮食不当: 饮食过于油腻,缺乏蔬果,导致胆汁中的胆固醇和胆盐比例失调,形成结石。
2. 生活习惯: 长期缺乏运动,压力过大,可能导致胆汁淤积,进而形成结石。
3. 疾病因素: 某些慢性疾病如糖尿病,会影响胆汁的分泌和成分,增加胆结石的风险。

二、胆结石的症状

胆结石的主要症状包括右上腹疼痛,疼痛可能会放射到肩部或背部。此外,还可能出现消化不良、恶心、呕吐等症状。如果结石较大,

还可能出现胆绞痛、发热、黄疸等症状。

三、如何预防胆结石

1. 合理饮食: 保持饮食均衡,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加蔬果的摄入量。
2. 适当运动: 每周进行适量的有氧运动,如散步、慢跑等,有助于胆汁的正常排放。
3. 规律作息: 保证充足的睡眠,避免过度劳累和压力过大。
4. 定期体检: 定期进行体检,及时发现并治疗潜在的疾病。

四、胆结石的治疗方法

治疗方法主要取决于结石的大小和位置。对于较小的结石,可以通过调整饮食和生活习惯来改善;对于较大的结石,可能需要手术取出。治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石治疗、内镜下碎石治疗以及手术治疗等。

五、注意事项

1. 保持良好的生活习惯,避免过度劳累和压力过大。
 2. 定期体检,及时发现并治疗胆结石。
 3. 在治疗过程中,遵循医生的建议,正确使用药物和接受手术。
 4. 避免过度饮食油腻和高胆固醇食物,保持饮食均衡。
 5. 多喝水,保持身体的水分平衡。
 6. 适当进行有氧运动,如散步、慢跑等,有助于胆汁的正常排放。
- 总结:胆结石是一种常见的消化系统疾病,主要由于饮食不当、生活习惯不良、疾病因素等原因引起。了解胆结石的形成原因、症状、预防方法以及治疗方法,有助于我们更好地应对这一疾病。保持良好的生活习惯和定期体检是预防胆结石的关键。如有疑问,请及时就医咨询。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院)

产后出血常见病因

□ 陶静

产后出血是一种常见的产科并发症,其特征是突然的大量失血,可能导致产妇的生命垂危。本文将详细解析产后出血的常见病因,并提供一些预防策略。

一、病因解析

1. 宫缩无力: 宫缩是正常分娩过程中的重要环节,一旦出现宫缩无力,就会导致胎盘无法正常从子宫内壁剥离,从而引发产后出血。这种情况通常与产妇体质、情绪、疲劳等因素有关。
2. 胎盘滞留: 胎盘在分娩后未能完全剥离,或者剥离后未能及时排出体外,可能会导致子宫收缩无力,从而引发产后出血。这种情况多见于产程过长、胎盘早剥等产科并发症。
3. 凝血功能异常: 产妇的凝血功能异常会导致产后出血的发生,

例如患有血液系统疾病、肝脏疾病等产妇。这种情况需要及早发现并进行治疗。

4. 软产道裂伤: 软产道裂伤是产后出血的常见原因之一,由于软产道受到产道压力的冲击,容易造成软产道内血管破裂。软产道裂伤通常伴随着出血和疼痛等症状。
5. 剖宫产切口出血: 剖宫产术中,由于手术操作不当或产妇凝血功能异常等原因,可能导致子宫切口部位出血,从而引发产后出血。

二、预防策略

1. 健康饮食与休息: 产妇在产前应充分了解孕期营养知识,合理搭配饮食,保证营养均衡。同时,产妇应充分休息,避免过度劳累。
2. 定期产检: 产妇应定期进行产检,及时发现并处理孕期并发症和异常情况。这有助于降低产后出血的风险。

血的风险。

3. 避免情绪波动: 产妇在分娩前后应保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑。良好的情绪状态有助于分娩过程的顺利进行。
 4. 预防宫缩无力: 产妇在分娩前应充分休息,保持良好的体力状态。同时,避免过度紧张和焦虑,以免影响宫缩的正常进行。
 5. 正确处理分娩过程: 产妇应选择正规的医疗机构进行分娩,确保分娩过程的顺利进行。
- 总之,产后出血是一种常见的产科并发症,其发生原因多种多样。为了降低产后出血的风险,产妇应充分了解产后出血的常见病因,并采取相应的预防策略。通过健康饮食、定期产检、避免情绪波动、正确处理分娩过程等措施,可以有效预防产后出血的发生。

(作者单位:山东省商河县中医医院)

CT 检查的流程和注意事项

□ 王彻

CT 检查是一种常见的医学影像检查技术,它通过计算机断层扫描技术对人体内部结构进行扫描,从而获得人体内部组织的详细信息。CT 检查在许多疾病诊断中都有着广泛的应用,如肿瘤、炎症、骨折等。然而,在进行 CT 检查前,了解其流程和注意事项是非常必要的,有助于提高检查的准确性和安全性。

一、CT 检查流程

1. 预约挂号: 患者需要前往医院挂号,并告知医生要进行 CT 检查。医生会根据患者的病情和需要进行相应的检查项目和时间安排。
2. 准备检查物品: 在检查前,患者需

要准备好相关的物品,如金属物品(如手表、耳环等)、非金属类软性假牙、眼镜等。这些物品需要进行特殊处理,以免影响检查结果。

3. 接受检查: 按照医生安排的时间,患者需要进入 CT 检查室接受检查。在检查过程中,患者需要保持静止不动,不要随意移动或说话。同时,需要注意呼吸和身体姿势的调整,以便医生能够获得最佳的检查结果。
4. 检查结果: CT 检查结果一般会在检查结束后的一段时间内由医生告知。患者可以通过医生或医院信息系统查询结果。

二、CT 检查注意事项

1. 保持静止: 在进行 CT 检查时,患者需要保持静止不动,以免影响检查结果。因此,患者在接受检查前需要告知医生自己的身体状况和药物使用情况,以便医生能够合理安排检查时间。
2. 避免饮食: 在进行 CT 检查前,患者需要避免进食油腻、高蛋白的食物,以免影响检查结果。
3. 避免使用金属物品: 在进行 CT 检查时,金属物品会干扰 CT 设备的正常工作,导致图像质量下降甚至无法成像。因此,在进行 CT 检查前,需要将身上的金属物品取下,如金属饰品、金属耳钉、金属假牙等。眼镜也需要进行特殊处理。

4. 特殊情况处理: 如果患者有药物过敏史、身体不适等情况,需要在接受 CT 检查前告知医生,以便医生合理安排检查时间和方案。
5. 心理准备: CT 检查是一种较为敏感的检查方式,可能会出现不良反应和不适感,因此患者需要在接受检查前做好心理准备,积极配合医生的指导。

总之,CT 检查是一种重要的医学影像检查技术,在许多疾病的诊断中都有着广泛的应用。患者在接受 CT 检查前需要了解其流程和注意事项,并积极配合医生的指导,以确保检查结果的准确性和安全性。

(作者单位:河北省白沟新城航天医院)

小儿便秘的预防、治疗与日常注意事项

□ 孙艳艳

便秘是小儿常见的消化问题之一,常常导致孩子排便困难、腹痛、食欲减退等症状。本文将介绍小儿便秘的预防、治疗与日常注意事项,帮助家长更好地照顾孩子,预防和治理便秘。

一、小儿便秘的预防

1. 合理饮食: 饮食是预防便秘的关键。家长应该给孩子提供均衡的饮食,多吃蔬菜水果,多喝水,避免过多食用油腻、辛辣、难以消化的食物。同时,应该让孩子养成定时排便的习惯。
2. 适当运动: 适当的运动有助于促进肠胃蠕动,预防便秘。家长应该鼓励孩子多参加户外活动,如跑步、游泳、跳绳等,增加身体活动量。
3. 建立良好的排便习惯: 家长应该教会孩子正确的排便姿势,让孩子养成规律的排

便习惯,避免憋便或忍便。

4. 保持心情愉悦: 情绪不稳定、紧张焦虑等心理因素也可能导致便秘。家长应该关注孩子的情绪变化,帮助孩子缓解压力,保持心情愉悦。
5. 合理使用药物: 对于一些轻度便秘的孩子,可以在医生的指导下适当使用药物治疗,但切勿自行用药。

二、小儿便秘的治疗

1. 药物治疗: 对于较严重的便秘,可以在医生的指导下使用药物治疗。常用的药物包括口服益生菌、乳果糖等,这些药物有助于软化大便,促进排便。
2. 物理治疗: 物理治疗是一种非药物治疗方法,包括腹部按摩、穴位按摩、针灸等。家长可以在医生的指导下尝试这些治疗方法,帮助孩子缓解便秘症状。

3. 手术治疗: 对于一些严重的顽固性便秘,可能需要采取手术治疗的方法。但手术治疗存在一定的风险和副作用,因此需要慎重考虑。

三、小儿便秘的日常注意事项

1. 饮食调整: 在饮食方面,家长应该注意孩子的饮食结构,多给孩子吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。同时,应该避免给孩子过多食用高糖、高脂肪的食物。
2. 多喝水: 家长应该让孩子养成喝水的习惯,每天保证充足的水分摄入,有助于软化大便,促进排便。
3. 规律排便: 家长应该帮助孩子建立规律的排便习惯,让孩子在固定的时间排便,有助于养成良好的排便习惯。
4. 避免过度用力: 在排便时,孩子可能会因为大便干燥、排便困难而过度用力,导致肛门出血、肛裂等问题。家长应该注意观察孩子

的排便情况,及时采取措施缓解症状。

5. 定期体检: 定期带孩子去医院进行体检,了解孩子的消化情况,及早发现便秘等问题,及早进行治疗。
 6. 注意孩子的情绪变化: 如前所述,情绪不稳定、紧张焦虑等心理因素也可能导致便秘。因此,家长应该关注孩子的情绪变化,及时给予关爱和支持,帮助孩子缓解压力,保持心情愉悦。
- 总之,小儿便秘是一种常见的小儿消化问题,通过合理的饮食、适当的运动、建立良好的排便习惯等措施可以有效地预防便秘。当孩子出现便秘症状时,家长应该及时就医,在医生的指导下进行治疗和护理。同时,家长还应该注意孩子的日常饮食和生活习惯,帮助孩子养成良好的生活习惯和卫生习惯,为孩子的健康成长提供有力的保障。
- (作者单位:河北省香河县人民医院儿科)

呼吸系统健康的重要性

□ 陶育玲

在我们的身体中,呼吸系统起着至关重要的作用。它不仅负责将氧气输送给身体各个部位,而且还能将二氧化碳从身体中清除出去。因此,呼吸系统的健康状况直接影响着我们的生活质量和工作效率。

首先,我们要了解呼吸系统的主要功能。我们的肺部通过吸气和呼气交换氧气和二氧化碳,以满足身体的需要。这一过程不仅对于正常的生命活动至关重要,而且还涉及到许多身体系统之间的相互作用。氧气供应不足会导致头晕、乏力、胸闷等不适症状,而二氧化碳浓度过高则可能导致呼吸急促、心率加快等症状。因此,保持呼吸系统的健康对于维持身体机能的正常运转具有重要意义。

除了基本的氧气交换功能外,呼吸系统还与消化、循环和免疫系统等其他重要系统密切相关。例如,良好的呼吸系统功能有助于消化系统的正常运作,因为氧气供应充足可以促进消化酶的活性。此外,呼吸系统的健康状况还直接影响到血液循环系统的功能,因为氧气和二氧化碳的交换对于维持心血管系统的正常功能至关重要。

那么,如何通过正确的呼吸方法来保持呼吸系统的健康呢?首先,我们需要了解正确的呼吸方式。通常来说,我们大多数人习惯于通过鼻子进行呼吸,但有时候也可以使用嘴巴进行呼吸。然而,过于依赖嘴巴进行呼吸可能会对呼吸系统造成不良影响。因此,我们应该尽量通过鼻子进行吸气和呼气,以保持呼吸道的通畅。

其次,我们需要关注日常生活中的呼吸习惯。例如,长时间坐姿或站姿可能导致呼吸不畅,因此我们应该时常调整姿势,以保持呼吸道的通畅。此外,避免吸烟和二手烟环境也是维护呼吸系统健康的重要措施。烟草中的有害物质会损害气道黏膜,增加呼吸道感染风险。

最后,定期进行体检也是保持呼吸系统健康的重要手段。体检可以帮助我们及早发现呼吸系统疾病,如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等,从而及早进行治疗。

总之,呼吸系统健康对于我们的身体至关重要。通过了解呼吸系统的重要性、正确呼吸方法以及关注日常生活中的呼吸习惯,我们可以更好地维护呼吸系统的健康,提高生活质量和工作效率。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)