

胆囊结石患者的饮食调理方法

□ 薛强

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,其成因复杂,与饮食、生活习惯、遗传等多种因素有关。为了有效预防胆囊结石的复发,本文将针对胆囊结石患者的饮食调理进行详细介绍,帮助患者更好地控制病情,保持健康。

一、胆囊结石的成因与影响因素

胆囊结石的形成主要是由于胆汁中的胆固醇、胆色素等成分析出,形成结石。胆囊结石的形成与饮食、生活习惯、遗传等多种因素有关。饮食不当、高胆固醇、高脂肪、低纤维等不良饮食习惯都可能促进胆囊结石的形成。此外,长期精神紧张、压力过大也会影响胆汁的分泌和代谢,增加结石形成的几率。

二、饮食调理的重要性

饮食是影响胆囊结石病情和复发的关键因素之一。合理的饮食可以促进胆汁的正常分泌和代谢,预防结石的形成,同时有助于已经形成的结石的排出。对于胆囊结石患者,饮食调理的重要性不言而喻。

三、饮食调理原则

- 均衡营养:保证摄入充足的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质,以满足身体的需求。
- 控制脂肪摄入:减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,尤其是动物性脂肪。烹饪时尽量采用植物油,避免油炸、煎炸等高热量食物。
- 增加膳食纤维摄入:多食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,有助于促

进肠道蠕动,减少胆固醇的吸收。

- 适量饮水:保持充足的水分摄入,有助于稀释胆汁,促进胆汁的分泌和排出,预防结石的形成。

- 避免刺激性食物:如辛辣、酸性食物等,以免刺激胆囊,影响健康。

四、具体饮食建议

- 主食:适量选择米、面等为主食,搭配杂粮如玉米、燕麦、荞麦等,增加膳食纤维摄入。
- 蛋白质:适量摄入鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质食物,保证身体所需的氨基酸供应。
- 蔬菜:多吃绿叶蔬菜,如菠菜、小白菜、生菜等,有助于促进胆汁的正常分泌和代谢。
- 水果:选择富含维生索的水果,如苹

果、香蕉、葡萄等,以补充营养,促进身体健康。

- 限制高胆固醇食物:如动物内脏、蟹黄、鱼子等,减少胆固醇的摄入,降低结石形成的几率。

- 适量油脂:在烹饪过程中适当使用植物油,避免过于油腻。此外,可以选择富含不饱和脂肪酸的坚果类食物,如核桃、腰果等,有助于降低胆固醇。

合理的饮食结构是预防胆囊结石复发的重要手段。通过均衡营养、控制脂肪摄入、增加膳食纤维摄入、适量饮水等多种方式,可以有效预防胆囊结石的形成和复发。对于胆囊结石患者来说,定期检查、保持良好的生活习惯和心态都是预防结石复发的关键。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

精神分裂症的症状、病因和治疗方法

□ 闫艳

精神分裂症是一种常见的精神疾病,它会影响患者的思维、情感和行为,导致他们出现一系列症状。本文将介绍精神分裂症的症状、病因和治疗方法,帮助大家更好地了解这一疾病,并提供相应的预防和应对措施。

一、精神分裂症的症状

精神分裂症的症状多种多样,可能包括幻觉、妄想、思维混乱、情感障碍、社交障碍、行为异常等。这些症状可能在单一或多种形式出现,且在病情严重程度和表现形式上可能因个体差异而异。如果您或您身边的人出现这些症状,应寻求专业医生的帮助。

二、精神分裂症的病因

精神分裂症的病因是多方面的,包括

遗传、生物化学和环境因素。遗传因素在精神分裂症的发病中起着重要作用,研究显示家庭成员中患精神分裂症的风险较高。生物化学因素也可能在精神分裂症的发病中发挥作用,如脑内神经递质失衡。此外,环境因素,如生活压力、应激事件、缺乏社交支持等也可能成为精神分裂症的诱因。

三、精神分裂症的治疗方法

精神分裂症的治疗方法包括药物治疗、心理治疗和康复治疗。药物治疗是精神分裂症的主要治疗方法,通常使用抗精神病药物来控制症状。心理治疗可以帮助患者了解自己的问题,学习应对策略,提高自我控制能力。康复治疗则注重患者的社会

功能和社交技能,通过各种活动和社交场合来改善患者的社交能力和自信心。

此外,预防精神分裂症的复发也是重要的。预防措施包括保持健康的生活方式,如健康饮食、适度运动、充足的睡眠和休息;保持社交支持,与亲朋好友保持联系;减少应激源,避免过度压力和情绪波动;定期接受心理健康检查等。

四、如何应对精神分裂症

面对精神分裂症,最重要的是保持冷静和理性,积极寻求专业帮助。患者应与医生合作,按时服药,定期复查,以便医生能够调整治疗方案,确保患者得到最佳治疗。同时,患者应积极参与心理治疗和康复治疗,学习应对策略,提高自我控制能力,改

善社交技能和自信心。

家人和朋友的支持和理解对于精神分裂症患者来说非常重要。他们应给予患者关爱、鼓励和陪伴,帮助患者应对生活中的困难和挑战。此外,社区和社会组织也应提供支持网络和精神康复服务,帮助患者及其家庭应对精神分裂症带来的挑战。

精神分裂症是一种常见的精神疾病,症状多样,病因复杂。了解精神分裂症的症状、病因和治疗方法对于预防和治疗这一疾病至关重要。药物治疗、心理治疗和康复治疗是精神分裂症的基本治疗方法。面对这一疾病,患者应积极寻求专业帮助,并积极参与心理治疗和康复治疗。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

中医治疗疮疡的优势与特色

□ 修亮

在医学领域中,中医一直以独特的理论和方在疮疡治疗中展现出优势和特色。这篇文章将详细介绍中医治疗疮疡的优势和特色,以帮助读者了解中医在治疗此类疾病中的价值和重要性。

一、优势

- 整体观念:中医强调整体观念,认为人体是一个有机整体,疮疡的发生和发展与人体内部环境密切相关。因此,中医治疗疮疡时,不仅关注局部病变,还注重整体调理,以达到最佳治疗效果。

- 辨证施治:中医强调辨证施治,即根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。通过对患者症状、体征和病史的综合分析,中医可以确定病因、病机,制定出针对个体差异

的治疗方案。

- 灵活多变:中医治疗疮疡的方法多种多样,如内服药物、外敷药物、针灸、推拿等。治疗方法的选择和运用可根据病情和患者体质的差异进行调整,具有很强的灵活性和适应性。

- 安全性高:中医治疗疮疡时,一般采用天然药物和治疗方法,如中药、针灸等,这些方法副作用小,安全性高。相比西医常用的抗生素等化学药物,中医治疗更加温和,对患者身体的损伤更小。

二、特色

- 中药外敷:中药外敷是中医治疗疮疡的重要方法之一。通过将中药研磨成粉,外敷患处,可以促进伤口愈合,减轻疼痛,缩短

病程。常用的中药外敷方法有金黄散外敷、芙蓉膏外敷等。

- 针灸疗法:针灸疗法是中医治疗疮疡的另一特色方法。通过刺激特定穴位,可以调节人体气血运行,达到清热解毒、散瘀消肿的功效。常用的针灸疗法有毫针刺、电针刺等。

- 食疗调理:中医认为,饮食与健康息息相关,合理的饮食搭配可以改善体质,提高免疫力,预防疮疡的发生。因此,在疮疡的治疗过程中,中医常推荐患者食用具有清热解毒、散瘀消肿的食物,如绿豆、薏米、丝瓜等。

- 情志调节:中医认为,情志因素与疮疡的发生和发展密切相关。长期的情绪波动、

紧张焦虑等不良情绪可能导致机体免疫力下降,从而引发疮疡。因此,中医在治疗疮疡时,注重对患者进行情志调节,帮助患者调整心态,保持情绪稳定。

中医治疗疮疡具有整体观念强、辨证施治、灵活多变、安全性高等优势,同时具有中药外敷、针灸疗法、食疗调理和情志调节等特色方法。这些优势和特色使得中医在治疗疮疡方面具有很高的价值和重要性。

在日常生活中,我们也应该加强对中医的认识和了解,提高对中医的信任和认可,让中医更好地服务于我们的健康和生活。同时,我们也应该积极推广中医知识,让更多的人了解和受益于中医的魅力。

(作者单位:河北省固安县中医院)

动脉粥样硬化的防治方法

□ 银星媚

动脉粥样硬化患者通常以脂质代谢障碍为发病特征,一般合并高血脂症。随着斑块面积的逐渐增大,极易出现缺血性脑卒中等不良症状。当前临床认为,内皮细胞损伤、血栓形成、脂质浸润、氧化应激等,均是造成动脉粥样硬化发病的主要原因,其中,血脂代谢紊乱作为一个危险因素,患者颅外段血管极易出现动脉粥样硬化,一般临床可通过对患者血脂代谢指标的检测,确定好疾病的发展程度。那么关于动脉粥样硬化的防治知识你知道多少呢?下述将做出简要介绍。

一、动脉粥样硬化病理生理过程

基于动脉粥样硬化条件下,患者发生脑组织局部缺血坏死。所以基于长期脑动脉粥样硬化斑块形成下,因为脑动脉存在一定堆自我代偿功能,并没有显著的临床表现发生。在供应血流中断4-6分钟时间中,脑组织自身对缺血缺氧极其敏感,能够出现不可逆性损伤。基于不可逆的梗死脑组织周围,急性脑梗死作为动态演变的过程,通常表现为未完全梗死的脑区域,处于缺血状态。所以治疗患者疾病的基础,就是要挽救这些缺血

半暗带。在对患者疾病的诊断检查中,主要包含心电图,胸片,以及凝血功能、血糖、血脂水平、血小板聚集率、肾功能等。通过上述检查,能够帮助对患者疾病的判断,明确其基本病情。通过分析患者的疾病预后,发现此病的致残率为50%以上,同时有高达10.00%的病死亡率,活者有40.00%的复发率,将显著增加患者的死亡率,严重削弱其日常生活和社会功能。

二、动脉粥样硬化的防治

由于出现动脉粥样硬化后,病变常会涉及及到心、脑、肾、肠系膜等重要的脏器、动脉,病变严重时无法逆转,因此亟需积极治疗,控制病情的发展。

- 发挥主观能动性配合治疗。通过合理防治有助于促使患者的疾病逆转消退,延缓和阻止病变进展,以便其能够维持一定的生活和工作能力。不仅如此,缓慢进展的病变又能够改善患者的病情,促使动脉侧支循环的形成,证实患者通过耐心长期防治非常重要。

- 戒烟限酒。吸烟时,烟雾、尼古丁、焦油等有害物质进入体内,会抑制脂蛋白脂酶的

活性,导致体内的甘油三酯升高,出现动脉粥样硬化的可能性会大大增加,所以想要预防动脉粥样硬化必须戒烟。可以适量饮酒,但最好不要喝白酒,可以适当的喝一些葡萄酒软化血管,对防止动脉粥样硬化有益,但葡萄酒中也含酒精,所以不可过量饮用,每天不超过100克比较好。

- 科学饮食。首先要减少脂质在体内堆积:动脉粥样硬化主要是由于脂质和坏死组织不断聚积在动脉血管内膜而形成的黄色斑块,因此减少脂质在体内堆积是十分有必要的,健康饮食、预防高血压、戒烟、积极运动等均可减少脂质在体内堆积。饮食宜清淡、低盐,粗细粮搭配,多吃水果及富含纤维食物,限制糖、含糖饮料和肉类的摄入,忌肥甘厚腻、暴饮暴食。坚持适当锻炼,体育活动要循序渐进,不宜勉强做剧烈活动。其次,限制胆固醇的摄入量:体内胆固醇含量超标,出现动脉粥样硬化的可能性会更大,所以想要预防这种疾病,限制食物性胆固醇的摄入是关键。即尽量少吃蛋黄、蟹黄、动物内脏等食物,每天摄取的胆固醇量最好不要超过300毫克。

再次,限制总热量的摄取:除了要限制胆固醇、脂肪的摄取量之外,还应该适当的限制碳水化合物的摄取量,减少总热量的摄取。所以要注意控制主食,可以多吃一些粗粮、杂粮、新鲜的绿叶蔬菜等含维生素、膳食纤维丰富、热量低的食物。

- 适当运动。日常生活中人们应当适当增加体育活动和体力劳动,是预防本病的一项积极措施,还能够锻炼循环系统的功能和调整血脂代谢,预防肥胖。体力活动量应以患者的体力活动习惯、心脏功能状态、身体情况等决定,并以不引起不适感、不增加心脏负担等为主,同时要循序渐进,不宜勉强作剧烈活动,老年人可做保健体操,打太极拳等措施干预。

- 药物预防。可以完善相关检查,在医生的指导下使用阿司匹林肠溶片、阿托伐他汀钙片等抗血小板聚集、抗动脉硬化的药物预防心脑血管疾病。

总之,预防仅是降低动脉粥样硬化发生的危险因素,不能完全预防动脉粥样硬化的发生,因此定期去医院体检,进行健康检查也是非常必要的。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)