

# 解析胆结石的危害

□覃忠辉

胆结石,作为一种常见的胆道系统疾病,近年来在人群中的发病率逐年上升。其形成与多种因素有关,包括不良的饮食习惯、生活方式以及遗传因素等。然而,许多人对胆结石的危害知之甚少,因此,本文将为大家介绍胆结石对人体的危害,以期提高公众对胆结石的认识和重视程度。

## 一、影响消化功能

胆结石的存在会直接影响胆囊的正常功能,导致胆汁排出异常。胆汁作为消化液的重要组成部分,其有助于脂肪的消化和吸收。当胆结石阻塞胆管或影响胆囊收缩时,胆汁的流动受阻,使得消化功能受损。患者可能出现腹胀、腹痛、厌油等症状,长期下来,甚至可能引发消化不良。为了缓解这些症状,医生通常会建议患者使用如鹅去氧胆酸胶囊、胆乐胶囊等药物,以促进胆汁的排出和缓解胆囊的压力。然而,药物治疗仅能起到缓解症状的作用,无法从根本上解决胆结石的问题。

## 二、引发胆绞痛

胆结石在胆囊内或胆管内移动时,容易对胆囊壁或胆管壁造成刺激,诱发胆绞痛。这种疼痛通常表现为右上腹或中上腹的绞痛,有时可向背部、肩部等部位放射。疼痛发作时,患者常伴有上腹部隐痛、腹部

饱胀感、反酸等不适。对于胆绞痛的治疗,医生通常会使用非处方药如布洛芬片、对乙酰氨基酚片等来缓解疼痛。然而,这些药物只能暂时缓解疼痛,无法根治胆结石。若疼痛频繁发作或持续加重,可能需要考虑手术治疗。

## 三、诱发胆囊炎

胆结石长期刺激胆囊壁,容易导致胆囊发生炎症,即胆囊炎。胆囊炎发作时,患者可出现右上腹绞痛、发热、寒战、恶心、呕吐等症状。若炎症得不到及时控制,还可能引发胆囊穿孔、腹膜炎等严重后果。对于胆囊炎的治疗,通常需要使用抗生素如阿莫西林胶囊、盐酸左氧氟沙星胶囊等来控制感染。然而,药物治疗只能缓解症状,无法去除结石。在病情稳定后,患者应考虑通过手术或其他方式去除结石,以防止胆囊炎的反复发作。

## 四、诱发胆囊积液与胆囊萎缩

胆结石如果长时间梗阻胆管,就会导致胆汁无法正常排出而在胆囊内淤积。这种情况可能进一步引发胆囊积液,使得胆囊逐渐扩张,压力增大。胆囊积液的患者通常会 出现腹胀、腹部钝痛以及食欲减退等症状,这些症状会严重影响患者的日常生活质量。更为严重的是,如果胆囊积液得

不到及时有效的治疗,长期胆汁淤积还可能 导致胆囊壁逐渐增厚、纤维化,最终引发胆囊萎缩。胆囊萎缩不仅使胆囊失去了储存和浓缩胆汁的功能,还可能引发更多的并发症,如胆囊炎反复发作、胆道梗阻等。为了治疗胆囊积液和胆囊萎缩,医生可能会采用穿刺引流的方法,将淤积的胆汁引流出体外,以减轻胆囊压力。在病情严重或反复发作的情况下,胆囊切除术可能成为必要的治疗手段。

## 五、增加胆囊癌风险

科学研究显示,胆结石与胆囊癌之间确实存在着不容忽视的关联。长期存在的胆结石,尤其是那些较大、形状不规则或钙化严重的结石,可能反复刺激胆囊壁,导致胆囊壁细胞发生异常增生,进而增加癌变的风险。特别是钙化性胆囊或瓷样胆囊的患者,由于胆囊壁已经发生了明显的病理改变,其发生胆囊癌的几率更是显著高于一般人群。因此,对于长期患有胆结石的患者来说,定期的胆囊检查显得尤为重要。通过超声检查、CT扫描等手段,医生可以及时发现胆囊壁的异常情况,如增厚、结节等,从而做到早发现、早治疗。此外,保持良好的生活习惯,避免高脂肪、高胆固醇的饮食,加强体育锻炼,也有助于降低胆囊癌的发

# 全麻手术后的快速恢复技巧

□钟建华

全麻手术是一种常见的麻醉方式,用于在手术过程中让患者失去知觉并短暂进入睡眠状态。随着医疗技术的不断进步,全麻手术的安全性不断提高,但手术后的快速恢复仍是患者和医生关注的焦点。本文将分享一些科学的技巧和建议,帮助患者在全麻手术后实现快速恢复。

## 一、术前准备

1、健康评估:完成全面的体检是术前准备的重要组成部分,可以揭示患者可能存在的风险因素和疾病状态。血液检查可以评估患者的血红蛋白水平、白细胞计数和凝血功能,这些都与术中及术后的出血风险和感染风险相关。心电图有助于了解心脏的电生理状态,排除心律失常或心肌缺血等潜在问题。胸部X光检查可以提供肺部状况的图像,对于预防术后的呼吸系统并发症至关重要。此外,了解患者的过敏史和既往麻醉反应对选择最佳麻醉方案和预防术中及术后可能的过敏反应同样重要。

2、心理准备:术前的心理状态直接影响患者的术后恢复。因此,医护人员应提供心理咨询,解释手术流程和麻醉过程,以缓解患者的紧张和焦虑情绪。心理

咨询可以采用简单的沟通技巧,如倾听、同理心和积极的心态鼓励,帮助患者建立对手术的信心。此外,营造一个舒适安静的术前环境,可以有效减少患者的心理压力,从而使患者以更加积极的态度面对手术和恢复过程。

## 二、术后即刻管理

1、麻醉苏醒:患者从全麻中苏醒是一个关键时期,需要密切监测生命体征,如心率、血压、呼吸频率和血氧饱和度。医护人员需确保患者的呼吸道通畅,呼吸和循环功能稳定。在苏醒期间,医护人员应密切观察患者的意识水平和疼痛状况,及时发现并处理呕吐、疼痛等不适症状,以确保患者能够平稳地从麻醉中恢复。

2、疼痛控制:术后疼痛管理是影响患者恢复的关键因素之一。医护人员应采用疼痛评分工具,如视觉模拟评分(VAS)等,及时评估患者的疼痛强度,并根据评估结果调整镇痛策略。对于疼痛控制,应考虑到患者的个体差异,为患者制定个性化的镇痛方案,包括药物治疗如阿片类药物的使用,和非药物治疗如冷敷、热敷等。

3、避免并发症:为预防术后恶心呕吐(PONV),可在术前或术中 使用抗胆碱能药

物或其他抗呕吐药物。此外,促进患者的呼吸功能恢复也非常重要,应鼓励患者进行深呼吸和咳嗽练习,以预防肺部并发症,如肺不张或肺炎。

## 三、术后早期活动

1、体位调整:术后患者长时间保持同一体位可能导致褥疮和深静脉血栓(DVT)的形成。因此,医护人员应每隔几小时帮助患者翻身,以减少对皮肤的压力并促进血液循环。随着患者状况的改善,可以在医护人员的帮助下逐步让患者坐起和站立,这有助于恢复正常体位功能,并减少术后并发症的风险。

2、功能锻炼:术后早期进行下肢活动对于促进血液循环,预防DVT非常关键。简单的下肢活动,如踝关节泵运动,可以在床上进行,并逐渐增加活动的幅度和频率。同时,在医护人员的指导和协助下,患者应在病情允许的情况下尽早下床行走,这有助于提高肌肉强度和整体体能,缩短恢复时间。

## 四、术后饮食与营养

1、逐渐恢复饮食:术后患者的消化系统可能因为麻醉和手术操作而处于抑制状态,因此初期应该采用易于消化的流质或

发病风险。

## 六、其他并发症

胆结石不仅带来上述种种危害,还可能诱发一系列严重的并发症。其中,胆石性胰腺炎是一种尤为危险的并发症。当胆结石阻塞胰管时,胰液无法正常排出,导致胰腺组织受到严重损害,引发出血或坏死性胰腺炎。这种病症起病急骤,病情凶险,可能导致胰腺功能受损,甚至威胁患者的生命。另外,胆结石还可能 导致阻塞性黄疸。当胆结石阻塞胆管时,胆汁无法正常流入肠道,造成胆汁淤积。这不仅影响消化功能,还可能 导致黄疸、皮肤瘙痒等症状。长期胆汁淤积还可能对肝脏造成损害,引发肝功能异常。

## 七、结语

胆结石危害重重,不仅干扰消化功能,还可能诱发胆绞痛、胆囊炎,甚至增加胆囊癌风险。预防至关重要,调整饮食、规律作息、保持良好心态和适量运动是关键。对于已患病者,务必及时就医,遵循专业医生的治疗建议,如药物治疗或手术。定期复查,关注胆囊健康,及时处理并发症,是维护健康的重要一环。提高对胆结石的认识,共同守护我们的胆道健康。

(作者单位:广西来宾市人民医院)

# 急性肾小球肾炎的饮食以及保健调养护理

□郎海燕

急性肾小球肾炎是一种常见的肾脏疾病,主要表现为肾脏的炎症反应,影响肾小球的正常功能。这种疾病可以由多种原因引起,包括感染(如链球菌感染)、自身免疫疾病等。急性肾小球肾炎的治疗不仅包括药物治疗,饮食和日常保健也是非常重要的一环。以下是一篇关于急性肾小球肾炎患者的饮食以及保健调养护理的医学科普文章。

## 一、急性肾小球肾炎的饮食调理

1、控制蛋白质摄入:肾脏是人体内主要的代谢器官之一,蛋白质的代谢产物需要通过肾脏排出体外。急性肾小球肾炎患者的肾脏功能受损,过多的蛋白质摄入会增加肾脏的负担。因此,控制蛋白质的摄入量是非常必要的。高质量蛋白质:建议选择容易被人体吸收利用的高质量蛋白质,如鱼肉、鸡肉、蛋白和豆制品。这些食物不仅提供必需的氨基酸,还可以减少肾脏的代谢负担。蛋白质摄入量:蛋白质的总量应根据医生的建议进行调整,通常根据患者的体重、肾功能状态和疾病阶段来确定。

2、限制钠盐摄入:钠盐(主要是食

盐)的过量摄入会导致水肿和高血压,这对肾脏疾病患者来说是非常不利的。食盐限制:建议减少食盐的使用量,避免食用加工食品、腌制食品和外卖,因为这些食品中钠含量往往较高。替代调味品:可以使用一些低钠或无钠的调味品来增加食物的风味,如香草、柠檬汁等天然调味料。

3、控制水分摄入:水分的摄入需要根据患者的实际情况来调整,过多或过少都可能对病情有不利影响。水肿与尿量:如果患者存在明显的水肿或尿量减少,需要限制水分摄入,以减轻肾脏的负担和防止水肿加重。监测与调整:患者应根据医生的指导,监测自身的体重和尿量,适时调整饮水量。

4、低钾饮食:肾脏功能不全可能导致体内钾离子累积,引起高钾血症,这对心脏功能有潜在的危害。限制高钾食物:应限制或避免食用高钾食物,如香蕉、橙子、土豆、西红柿等。选择低钾食物:可以选择低钾的食物,如苹果、梨、白菜、黄瓜等。

5、保证充足的热量:确保充足的热

量摄入对于维持正常的生理功能和促进病情恢复是非常重要的。碳水化合物和健康脂肪:主要热量来源应是碳水化合物和健康脂肪,如全谷物、蔬菜、水果和植物油。避免空热量:应避免摄入过多的糖和精制食品,这些食物提供的是“空热量”,对健康不利。

## 二、保健调养护理

1、定期监测:肾功能检测:包括血肌酐、尿素氮等指标的检测,这些指标反映了肾脏的过滤功能。尿常规检查:可以发现蛋白尿、血尿等异常,这些都是肾脏疾病的重要指标。定期复诊:根据医生的建议定期复诊,及时调整治疗方案。

2、保持良好的生活习惯:充足的休息和睡眠:保证足够的睡眠时间,避免熬夜,有助于身体的恢复和免疫力的提高。减少压力:通过合理安排工作和生活,进行放松训练如冥想、深呼吸等方法来减轻压力。积极乐观的心态:保持积极向上的心态,有助于疾病的恢复。

3、适量运动:运动选择:建议进行轻度至中度强度的运动,如散步、慢跑、瑜伽和游泳等。避免剧烈运动:剧烈运动可能

加重肾脏的负担,应避免。个性化运动计划:根据个人的健康状况和体能,制定合适的运动计划。

4、避免感染:个人卫生:保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,保持居住环境的清洁。预防呼吸道感染:避免去人多拥挤的地方,尤其是流感季节,可以考虑接种流感疫苗。及时处理小伤口:避免皮肤感染,对于任何小伤口都应及时处理。

5、遵医嘱用药:按时按量服药:严格按照医生的处方服用药物,不自行调整剂量或停药。避免自行购买药物:不要自行购买非处方药物,特别是一些可能对肾脏有害的药物。药物副作用:如果出现任何药物副作用,应及时与医生沟通。

## 三、结语

通过合理的饮食调理和日常保健,可以有效地帮助急性肾小球肾炎患者控制病情,减轻症状,提高生活质量。重要的是,患者应密切关注自身的健康状况,遇到问题及时就医,遵循医生的建议进行治疗和调理。

(作者单位:重庆市大足区人民医院)