

# 饮食小细节,肠胃大健康!

□ 张丹

你是否经常感到消化不良,胃痛,或是便秘腹泻的困扰?如果是这样,你可能需要重新审视你的饮食习惯。在我们的日常生活中,良好的饮食习惯是维持身体健康的基石,尤其对于消化系统的健康至关重要。然而,随着生活节奏的加快,很多人往往忽视了饮食的重要性,导致消化系统疾病频发。那么,究竟应该如何调整饮食,才能养出健康的肠胃呢?哪些食物有助于消化,哪些又可能加重病情呢?接下来,就让我们一起走进消化科的世界,探索饮食与健康的奥秘吧!

## 一、消化系统疾病的饮食背景

消化是我们身体获取营养的重要过程,而肠胃则是完成这一任务的关键器官。随着生活节奏的加快,很多人因为工作忙碌或其他原因,忽视了饮食健康,导致消化系统问题频发。消化系统疾病,如胃炎、胃溃疡、肠道炎症等,往往与我们的饮食习惯息息相关。不良的饮食习惯,如暴饮暴食、饮食不规律、过度油腻等,都可能导致消化系统的负担加重,进而引发疾病。因此,想要改善消化系统的健康,首先要从调整饮食习惯入手。了解并遵循正确的饮食指南,对于维

护消化系统健康至关重要。

## 二、如何通过调整饮食来养出健康的肠胃?

### 1. 定时定量,规律饮食

规律的饮食习惯有助于维持肠胃的正常生理功能。建议每日三餐定时定量,避免长时间空腹或暴饮暴食。每餐的食物量要适中,以感到饱腹但不至于过饱为宜。规律的饮食时间有助于维持肠胃的正常生理功能。建议每天三餐定时定量,避免暴饮暴食和长时间空腹。此外,尽量避免在睡前两小时内进食。

### 2. 细嚼慢咽,减轻肠胃负担

细嚼慢咽有助于食物在口腔中充分咀嚼,减少食物对肠胃的机械性刺激。同时,避免在吃饭时分心,如看手机、看电视等,以免影响消化液的分泌和食物的消化吸收。

### 3. 避免油腻,选择清淡

油腻的食物会增加肠胃的负担,不利于消化。因此,建议选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。同时,避免过多摄入高脂肪、高蛋白、高糖分的食物,以免加重肠胃负担。

### 4. 适量摄入蛋白质

蛋白质是维持身体机能的重要营养素,但摄入过多也可能对肠胃造成负担。建议选择优质蛋白质来源,如鱼、瘦肉、豆类等,适量摄入以满足身体需求。

### 5. 多吃富含纤维的食物

膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘等消化系统疾病。建议多吃富含膳食纤维的食物,如全麦面包、燕麦、蔬菜等。

### 6. 避免刺激性食物

辛辣、油腻、生冷、过甜、过酸的食物都可能刺激胃肠道黏膜,加重不适。此外,还要避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物,以免加重肠胃负担。

### 7. 注意饮食卫生

饮食卫生是预防消化系统疾病的重要措施。避免食用过期、变质、不洁的食物,以免引发食物中毒或感染性疾病。

### 8. 保持水分充足

多喝水有助于保持身体水分平衡,促进新陈代谢和废物排出。建议每日至少喝8杯水(约2升),以保持身体充足的水分供应。

### 9. 适当运动,促进消化

适当的运动可以促进胃肠道的蠕动和血

液循环,有助于食物的消化吸收和废物的排出。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动,如散步、慢跑等。

### 10. 保持良好的心态

焦虑、抑郁等不良情绪可能影响胃肠道的正常功能。因此,保持良好的心态和乐观的情绪对于维护消化系统的健康同样重要。

消化系统的健康与我们的饮食习惯息息相关。想要拥有健康的肠胃,合理的饮食调整至关重要。通过调整饮食结构、养成良好的饮食习惯和生活方式,我们可以有效地缓解消化系统的症状,并预防和改善消化系统疾病的发生和发展。

当然,每个人的身体状况和需求都是不同的,因此在调整饮食时还需结合个人实际情况进行。如有疑虑或症状持续加重,请及时就医咨询。健康的饮食习惯是消化健康的重要一环,希望这份来自消化科的饮食指南能为您提供实用的帮助和指导,让您的肠胃更健康、生活更愉快!

(作者单位:解放军火箭军特色医学中心消化内科)

# 肝内胆管结石几点常识

□ 李江发

肝内胆管结石,亦称为肝胆管结石,是一种在我国较为普遍且治疗上具有挑战性的胆道系统疾病。这种疾病的成因多样,涉及胆道感染、寄生虫侵害(特别是华支睾吸虫和蛔虫)、胆汁淤积、胆管的解剖异常以及营养不良等因素。大多数患者可能不会出现明显症状,但有些人可能会经历上腹部和胸背部的胀痛。通常,这种疾病需要通过手术来治疗。

## 一、流行病学

在全球范围内,肝内胆管结石的发病率存在显著的地理差异,亚洲地区尤其是中国、东南亚各国以及韩国的发病率明显高于西方国家。这种差异可能与地区特有的饮食习惯、遗传因素、环境条件以及对健康照护的可及性等多种因素紧密相关。例如,亚洲地区高盐分、高脂肪的饮食习惯,以及某些地区流行的寄生虫感染,都可能是导致该地区肝内胆管结石发病率较高的原因。此外,对于肝内胆管结石的认识和预防措施在不同地区的普及程度也可能影响到发病率的地域差异。

## 二、病因

肝内胆管结石的形成机制较为复杂,涉及多种因素,主要包括:细菌感染、胆汁淤积、寄生虫感染、胆管解剖变异、营养因素。

## 三、症状

肝内胆管结石的症状可能长期不明显,患者可能仅感受到上腹部和胸背部的胀痛。很多情况下,这种疾病是在进行体检或因其他疾病进行超声等影像学检查时偶然发现的。典型的临床表现包括由急性胆管炎引起的寒战、高热和腹痛。如果患者同时存在肝外胆管结石或双侧肝胆管结石,还可能出现黄疸。此外,肝内胆管结石可能引发多种并发症,如胆道出血、胆管癌、胆源性肝脓肿、胆汁性肝硬化及门脉高压症等。并发症的具体情况包括:重症急性胆管炎、胆道出血、胆源性肝脓肿。

## 四、体格检查

肝区检查:可能发现肝区有压痛和叩击痛,少数病例可触及到肿大或不对称的肝脏。

## 五、影像学检查

超声检查:通过肝内胆管内的强回声及其后方的声影,可诊断肝内胆管结石。超声检查是简便且无损性的,是首选的诊断方法。

CT扫描:CT平扫能显示扩张的肝内胆管和密度较高的结石影,有助于确定结石的位置和数量,对决定治疗方案很有帮助。

造影检查:磁共振胰胆管造影(MRCP)、

经皮经肝胆管造影(PTC)和逆行性胰胆管造影(ERCP)能清晰显示肝内外胆管的情况,包括胆管内结石、胆管狭窄及近端胆管扩张等。这些检查虽然有创性,但对于诊断困难和准备手术的患者非常有用。

## 六、治疗

肝内胆管结石的治疗策略需要根据患者的具体情况来定制,包括症状的有无、结石的位置、大小以及是否伴有并发症等因素。治疗方法主要分为非手术治疗和手术治疗两大类。

## 七、非手术治疗

对于无症状或症状轻微的患者,可以立即进行手术治疗,而是采取定期观察和随访的方式。在这一过程中,医生会密切监测患者的病情变化,以决定是否需要进行进一步的治疗。此外,如果出现感染,可以通过抗生素来控制感染,减轻症状。

## 八、手术治疗

对于症状明显或有并发症的患者,手术治疗是更为有效的选择。手术方法包括:

胆管切开取石:这是一种直接的治疗方法,通过手术切开胆管取出结石。

胆肠吻合术:适用于胆管狭窄或肝内胆管结石不能完全取净的情况,通过将胆管与

肠道连接,改善胆汁排泄。

肝切除术:对于局部肝脏受损严重的患者,通过切除受损的肝脏部分,可以有效去除结石并减少复发的风险。

肝移植术:在肝脏和胆管系统广泛受损且无法通过其他手术治疗的情况下,肝移植成为了最后的治疗选择。

## 九、其他治疗

手术后结石残留是一种常见情况,可能需要通过术后引流管窦道胆道镜取石等方法来处理。此外,激光超声、等离子碎石等技术也可用于处理残留的结石。

## 十、日常注意事项

对于肝内胆管结石的患者,在治疗过程中及治疗后,日常生活中的注意事项是非常重要的,以帮助减少复发的风险和提高生活质量。以下是一些基本的日常注意事项:

健康饮食:保持适当体重、适量运动、避免酒精、定期检查、保持充足水分、避免快速减肥。通过遵循上述日常注意事项,可以帮助减少肝内胆管结石的复发风险,并提高患者的生活质量。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院肝胆胰外科)

# 健康帮扶助力乡村振兴:从医疗到生活的全面提升

□ 石国萍

乡村振兴是中国新时代发展的重要战略目标之一。实现乡村振兴不仅要关注经济发展,更要注重乡村居民的健康水平提升。健康帮扶不仅仅是提供医疗服务,还包括生活方式的改善、公共卫生的提升、营养状况的优化等多方面的内容。本文将从多个角度探讨健康帮扶如何助力乡村振兴,实现从医疗到生活的全面提升。

## 一、乡村医疗现状与挑战

基础医疗设施薄弱:在我国广大乡村地区,基础医疗设施相对薄弱,许多乡镇卫生院设备陈旧、技术水平较低,难以满足居民的基本医疗需求。由于资金不足和地理位置偏远,乡村医疗机构很难吸引高素质的医务人员,导致医疗服务水平偏低。

医疗资源分布不均:医疗资源的分布不均均是乡村地区面临的另一大问题。城市与乡村医疗资源的差距,表现为医生数量、医疗设备、药品供应等方面的巨大差异。这种不均衡导致乡村居民在疾病预防和治疗上的困难重重,严重影响了他们的健康水平和生活质量。

## 二、健康帮扶的多维度策略

改善基础医疗设施:改善乡村医疗基础设施是健康帮扶的首要任务。通过政府投入、

社会捐赠和企业参与,建设和改造乡镇卫生院,配备先进的医疗设备,提升乡村医疗机构的硬件水平。同时,建立远程医疗系统,利用互联网技术实现医疗资源共享,让偏远地区的居民也能享受到优质的医疗服务。

提高医务人员素质:提高乡村医务人员素质是提升医疗服务质量的关键。通过政策激励、专业培训和人才引进,吸引更多优秀的医务人员到乡村工作。政府可以提供专项补贴,鼓励年轻医生到乡村基层服务。与此同时,定期开展医学培训,提升乡村医生的专业水平和服务能力。

推进公共卫生建设:公共卫生建设是预防疾病、提高居民健康水平的重要环节。健康帮扶应注重推进乡村地区的公共卫生工作,包括改善环境卫生、普及卫生知识、加强疾病预防等。通过开展健康教育、组织义诊活动、实施疫苗接种等措施,提高乡村居民的健康意识和自我保护能力。

优化营养状况:营养不良和饮食结构不合理是乡村居民健康问题的重要原因之一。健康帮扶应关注乡村居民的营养状况,推广科学的饮食观念,提供营养指导。通过发展乡村特色产业,增加居民收入,提高购买力,使

他们能够获得充足的营养供应。同时,开展营养干预项目,为困难家庭提供营养补助,改善儿童和老人的营养状况。

## 三、健康帮扶

“医联体”模式:“医联体”模式是近年来我国探索的一种新型医疗服务模式,通过城市大医院与乡村基层医疗机构的合作,实现医疗资源的共享与互补。

“健康扶贫”工程:“健康扶贫”工程是我国政府为解决贫困地区居民健康问题而实施的重大举措。通过政策倾斜、资金投入和社会动员,全面提升贫困地区的医疗卫生水平。

“互联网+医疗”创新:“互联网+医疗”是利用现代信息技术,推动医疗服务模式创新的一种有效途径。

## 四、健康帮扶的未来展望

全面覆盖与精准帮扶:未来,健康帮扶应实现全面覆盖与精准帮扶相结合。通过对乡村居民健康状况的全面评估,制定个性化的健康帮扶方案。利用大数据和人工智能技术,精确识别健康风险,针对不同人群、不同疾病实施精准干预,提高帮扶的针对性和有效性。

多方协作与社会共建:健康帮扶需要政府、社会、企业和个人的多方协作与共同努

力。政府应加大对乡村医疗卫生事业的投入,制定优惠政策,吸引社会力量参与。企业可以通过捐赠、技术支持等方式,助力健康帮扶。社会组织和志愿者也可以发挥积极作用,参与健康教育、义诊服务等活动,共同推动乡村健康水平的提升。

健康与经济融合发展:健康帮扶不仅仅是医疗卫生的问题,还与经济发展密切相关。未来应推动健康与经济的融合发展,通过发展健康产业,带动乡村经济增长。例如,发展中草药种植、健康旅游等特色产业,既可以增加居民收入,又能改善居民健康状况,实现健康与经济的双赢。

## 五、结语

健康帮扶是实现乡村振兴的重要环节,是提升乡村居民生活质量的有效途径。从改善医疗设施、提高医务人员素质,到推进公共卫生建设、优化营养状况,健康帮扶需要多方面的努力与创新。通过总结成功经验,探索新模式、加强多方协作,我们有理由相信,健康帮扶将为乡村振兴注入强劲动力,实现从医疗到生活的全面提升。

(作者单位:广西壮族自治区桂林市灵川县定江镇中心卫生院)