

胆结石的治疗与护理方法

□ 韦小雁

胆结石,作为一种常见的胆道系统疾病,给许多患者带来了无尽的烦恼和痛苦。它不仅影响患者的日常生活质量,还可能引发严重的并发症,如胆道感染、胰腺炎等。因此,了解胆结石的成因、治疗和护理知识,对于预防胆结石的发生、减轻患者的痛苦和促进患者的康复具有重要意义。本文将对胆结石的成因、治疗方法和护理知识进行全面解析,以期对胆结石患者提供有益的帮助和指导。

一、胆结石的成因

胆结石的成因复杂多样,主要包括以下几个方面:

- 胆汁成分异常:**胆汁中的胆固醇、胆盐、胆红素等成分比例失衡,导致胆汁中的胆固醇过饱和,从而析出结晶形成结石。高胆固醇饮食、肥胖、高胆固醇血症等因素均可导致胆汁成分异常。
- 胆囊功能异常:**胆囊的收缩功能减弱或消失,导致胆汁在胆囊内滞留,为结石的形成提供了条件。长期不吃早餐、长期卧床等习惯可影响胆囊的收缩功能。
- 胆道感染:**胆道感染可导致胆道黏膜

水肿、增厚,影响胆汁的排泄和分泌,从而增加结石的风险。

4.遗传因素:胆结石的发生与遗传因素有一定关系,如家族中有胆结石病史的人更容易患胆结石。

二、胆结石的治疗方法

胆结石的治疗方法主要包括药物治疗、手术治疗和微创治疗等。

- 药物治疗:**药物治疗适用于胆结石较小、症状较轻的患者。通过服用溶石药物、利胆药物等,可以促进结石的溶解和排出。但药物治疗的疗程较长,且对部分患者可能无效。
- 手术治疗:**手术治疗是胆结石的主要治疗方法之一。传统的手术方式包括胆囊切除术和胆总管切除术。近年来,随着医疗技术的不断发展,腹腔镜手术等微创手术方式逐渐成为主流。微创手术具有创伤小、恢复快等优点,受到越来越多患者的青睐。
- 微创治疗:**微创治疗包括胆道镜取石术、ERCP取石术等。这些治疗方法适用于胆结石较大、数量较多或合并胆道梗阻等情况。通过内窥镜或胆道镜等设备,将结石取出或破碎后排出,从而达到治疗的目的。

三、胆结石的护理知识

胆结石的护理对于患者的康复至关重要。以下是关于胆结石护理的几点建议:

- 饮食调整:**胆结石患者应遵循低脂、低胆固醇、高纤维的饮食原则。避免摄入过多的动物脂肪、内脏、蛋黄等高胆固醇食物。多吃蔬菜、水果等富含纤维素的食物,有助于促进肠道蠕动和胆汁排泄。同时,要保持饮食规律,避免暴饮暴食或过度饥饿。
- 增加运动:**适当的运动可以促进身体新陈代谢和胆汁排泄,有助于预防胆结石的形成和复发。患者可以选择散步、慢跑、游泳等有氧运动方式,根据自身情况合理安排运动时间和强度。
- 定期检查:**胆结石患者应定期进行B超、CT等影像学检查,以便及时了解结石的情况和治疗效果。如出现腹痛、黄疸等症状时,应及时就医并接受专业治疗。
- 心理调适:**胆结石患者常常伴有焦虑、抑郁等负面情绪。家属和医护人员应关注患者的情绪变化,及时进行心理疏导和安慰,帮助患者保持积极乐观的心态,增强战胜疾病的信心。

四、胆结石的预防

预防胆结石的发生比治疗更为重要。以下是关于胆结石预防的几点建议:

- 合理饮食:**保持饮食均衡,避免摄入过多的高脂肪、高胆固醇食物。多吃蔬菜、水果等富含纤维素的食物,有助于促进胆汁排泄和降低胆固醇水平。
- 增加运动:**适当的运动可以促进身体新陈代谢和胆汁排泄,有助于预防胆结石的形成。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动。
- 定期体检:**定期进行体检可以及时发现潜在的胆道系统疾病和胆结石的征兆。建议每年至少进行一次B超或CT等影像学检查。
- 控制体重:**肥胖是胆结石的高危因素之一。保持健康的体重范围可以降低患胆结石的风险。胆结石作为一种常见的胆道系统疾病,给许多患者带来了无尽的烦恼和痛苦。通过了解胆结石的成因、治疗方法和护理知识,我们可以更好地预防和治疗胆结石。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防胆结石的关键。希望本文的解析能为广大胆结石患者提供有益的帮助和指导。

(作者单位:广西壮族自治区贵港市覃塘区人民医院)

血液透析的作用与注意事项

□ 王双岩

血液透析,又称为人工肾,是一种广泛应用于肾功能衰竭患者的医疗技术。它模拟人体肾脏的功能,通过一系列过滤和吸附过程,清除血液中的有害物质,维持生命系统的正常运转。如同生命的过滤器,血液透析在维持患者生命体征方面起着至关重要的作用。

一、血液透析的原理

血液透析的过程包括将患者的血液引流至特殊设备,在那里,血液通过透析膜进行过滤。透析膜是由分离物质通过其上的微孔构成,一些物质可以通过这些微孔,而另一些则不能。这种选择性透过作用使得血液中的水分、电解质和尿素等小分子有害物质被清除,同时保留了人体所需的营养物质。

二、血液透析的作用

血液透析在肾功能衰竭的治疗中起到了关键作用。它能有效清除体内积聚的废物和多余的水分,帮助患者保持身体机能的正常运转。此外,它还能纠正电解质失衡,维护酸碱平衡,从而防止各种并发症的发生。

三、血液透析的适应症与禁忌症

并非所有肾功能衰竭患者都需要进行血液透析。一般来说,当患者的肾衰竭严重到无法正常代谢废物和调节水平衡时,就需要接受血液透析治疗。然而,对于一些儿童和孕妇,由于特殊生理原因,可能不适合接受血液透析。这部分患者可能需要采用其他替代治疗方式,如持续性非卧床血液透析(PNH)等。

四、血液透析的注意事项

血液透析是一种需要严格遵守医疗规定的医疗程序。患者在接受血液透析前需要接受全面的身体检查,以确保其符合血液透析的条件。此外,患者在血液透析过程中需要严格遵守医生的指示,包括饮食、药物使用等方面的注意事项。

五、结语

血液透析作为一项先进的医疗技术,为肾功能衰竭患者带来了新的生存希望。它如同生命的过滤器,通过一系列精密的过滤和吸附过程,清除血液中的有害物质,维持生命系统的正常运转。然而,血液透析并非万能,它只能作为肾功能衰竭患者的一种辅助治疗

方式。对于这类患者来说,保持良好的生活习惯、合理的饮食和适量的运动同样重要。

在未来的医学领域,随着科技的不断进步,我们期待有更多创新的替代疗法出现,为肾功能衰竭患者提供更多治疗选择。同时,我们也要关注血液透析的质量控制和标准化问题,确保每一位患者都能得到最佳的治疗效果。

总的来说,血液透析是肾功能衰竭患者的重要救生船,它通过精密的过滤和吸附过程,帮助患者维持生命系统的正常运转。让我们一起关注这项重要的医疗技术,为患者的健康福祉贡献力量。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

妇产科常见疾病的护理方法

□ 刘静雪

妇产科常见疾病的护理是一个重要的话题,涉及到许多与女性健康相关的疾病和问题。以下是对一些常见的妇产科疾病的护理方法的详细介绍:

一、妇科炎症

妇科炎症是妇产科最常见的疾病之一,包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。在护理过程中,需要注意以下几点:

- 保持外阴清洁:**每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液或香皂。
- 避免性生活和盆浴:**在治疗期间,应避免性生活和盆浴,以免加重感染。
- 遵医嘱按时服药和定期复查:**妇科炎症的治疗需要一定的时间,患者应严格按照医生的建议按时服药,并定期复查,以便及时了解病情的变化。

4.饮食调整:多吃富含维生素和矿物质的食物,避免食用辛辣、刺激性和油腻的食物。

二、痛经

痛经是妇科常见病症之一,表现为经期前后或月经期间出现下腹部疼痛、坠胀等不适。在护理过程中,需要注意以下几点:

- 调整饮食:**避免过甜或过咸的食品,避免辛辣、刺激性食物。多吃温热、易消化的食物,避免过度饥饿或过饱。
- 注意保暖:**经期要注意保暖,避免受凉,可以用热水袋热敷腹部。
- 适当运动:**在经期适当参加体育活动,如散步、慢跑等,有助于缓解疼痛和增加血液循环。
- 规律作息:**保持良好的作息习惯,保证

充足的睡眠和休息时间。

三、异位妊娠(宫外孕)

异位妊娠是指受精卵着床在子宫以外的部位,常见的部位是输卵管。护理要点如下:

- 密切观察病情:**出现腹痛、阴道流血等症状时,应及时就医。
- 避免剧烈运动:**异位妊娠的患者需要卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累。
- 心理疏导:**异位妊娠可能会对患者的心理造成一定的影响,需要给予心理支持和关心。

四、流产护理

- 注意休息和营养:**流产手术后需要休息一段时间,同时要注意营养的摄入,以促进身体恢复。
- 保持外阴清洁:**流产手术后,会阴部需

要保持清洁,以防止感染。

3.遵医嘱按时服药:手术后需要按照医生的建议按时服用抗生素等药物,以预防感染。

4.观察身体状况:手术后需要密切观察身体状况,如出现异常情况,如出血过多、腹痛等不适,应及时就医。

除了以上几种常见的妇产科疾病,还有许多其他病症也需要得到足够的关注和护理。例如:子宫肌瘤、卵巢囊肿、多囊卵巢综合征等病症也需要通过合理的饮食、运动、心理调节等方法进行综合调理和治疗。在护理过程中,需要注意观察患者的病情变化,及时调整护理措施,以提高患者的生活质量和康复速度。

(作者单位:河北省承德县妇幼保健计划生育服务中心)

口腔疾病的日常预防措施

□ 郭慧娟

口腔健康是全身健康的重要组成部分,它关系到我们的饮食、言语和社交等多个方面。然而,随着现代生活节奏的加快,口腔疾病逐渐成为影响人们生活质量的重要因素。本文将从日常习惯出发,为大家科普如何预防口腔疾病,守护我们的口腔健康。

一、认识口腔疾病

口腔疾病种类繁多,常见的有龋齿、牙周病、口腔溃疡等。这些疾病不仅会引起口腔疼痛、出血等症状,还会影响我们的食欲和心情。更重要的是,一些口腔疾病如果得不到及时治疗,还可能导致更严重的全身性疾病,如心脏病、糖尿病等。

二、预防口腔疾病的日常措施

- 正确刷牙:**刷牙是预防口腔疾病的基

础。我们应该选择软毛牙刷和含氟牙膏,每天早晚刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟。刷牙时要采用巴氏刷牙法,即牙刷与牙齿呈45度角,轻轻颤动牙刷,确保每个牙齿表面都得到清洁。

2.使用牙线:牙线可以清除牙齿间的食物残渣和牙菌斑,是预防龋齿和牙周病的重要工具。我们应该在每天刷牙后使用牙线,注意清洁牙齿间的每一个角落。

3.漱口:漱口可以清除口腔内的食物残渣和细菌,保持口腔清洁。我们可以选择使用漱口水或淡盐水进行漱口,每天早晚各一次。

4.均衡饮食:均衡的饮食对口腔健康至关重要。我们应该多吃富含维生素和矿物质

的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等。同时,要少吃高糖、高脂肪和刺激性食物,以减少对牙齿和口腔黏膜的损害。

5.定期检查:定期到口腔科进行检查是预防口腔疾病的重要手段。医生可以通过检查发现早期病变并进行治疗,避免疾病进一步发展。建议每年至少进行一次口腔检查。

三、特殊人群的口腔保健

- 儿童:**儿童是口腔疾病的高发人群。家长应该帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,定期带孩子进行口腔检查,及时发现并治疗口腔问题。
- 孕妇:**孕妇在怀孕期间由于激素水平的变化,容易出现口腔问题。因此,孕妇应该

特别注意口腔卫生,定期到口腔科进行检查和治疗。

3.老年人:老年人由于牙齿磨损和牙龈萎缩等原因,容易出现口腔问题。老年人应该选择适合自己的牙刷和牙膏,保持口腔卫生,定期进行口腔检查和

治疗。总之,口腔健康是全身健康的重要组成部分。我们应该从日常习惯出发,采取正确的刷牙方法、使用牙线、漱口、均衡饮食和定期检查等措施来预防口腔疾病的发生。同时,特殊人群也应该根据自己的情况采取相应的口腔保健措施。让我们一起守护我们的口腔健康吧!

(作者单位:河北省宽城满族自治县铸尖乡卫生院)