

# 胆结石术后的日常护理措施有哪些

□ 蒙真蓉 谢婉华

胆结石手术属于常见的外科治疗方式,主要用于处理胆结石、胆管炎等相关疾病。手术后的护理在患者恢复过程中起着至关重要的作用。本篇文章将探讨胆结石手术后护理中经常遇到的问题以及针对这些问题的护理方法。

## 一、胆结石患者的症状

### (一)胆绞痛

当患者由于吃得过饱、摄入了油腻食物,或在睡眠状态下改变了体位,这都会导致胆结石的收缩或转移。此时,胆囊发生了收缩或结石位置改变,再加上迷走神经活动过快,这导致胆囊在胆囊壶的中心区域或颈部被卡住。此情况下,胆囊的排空功能会受到影响,胆囊内部压力将升高,从而使胆囊强烈地收缩,进一步导致绞痛的产生。疼痛有可能是在右上腹部或者是上腹部出现,这些部位可能是突然发作的,也可能是逐渐恶化的,疼痛有可能放射到右肩胛区域和背部,同时也可能伴随着恶心和呕吐现象。

### (二)上腹隐痛

许多患者在饮食过量、摄入高脂食物时,可能会感到上腹部或右上腹部的轻微痛

楚,严重的情况下,可能出现饱腹、打嗝、呃逆等病状,这些都可能使他们被误判为患有“胃病”。这种现象在日常生活及其容易被忽视以及误判,因此,在发生上腹隐痛的情况时,患者最好能够到医疗机构进行检查,以避免病情加重。

### (三)胆囊积液

胆结石的黏膜会吸收胆汁中的胆色素,这是因为结石在一个漫长的时间段内可能会嵌入或阻塞胆结石管,而这种现象通常不会伴随有任何感染。这种情况会导致胆结石中的液体累积,并产生黏性物质。这种积液具有透明性和色彩,通常被称为白胆汁。

## 二、胆结石术后的护理事项

### (一)敬遵医嘱

完成手术之后,患者需要严格依照医生的专业建议和指导进行个人护理。而医生需要结合患者的真实病情,制定正确且合理的治疗方案,并告知患者所有的注意事项,患者需要按照医生提供的专业建议进行药物疗程、回访以及其它相关的医学检查。

### (二)调整饮食

对于经过胆结石手术的患者,饮食管理被视为一个至关重要的护理方式。患者应当

始终秉持着低脂食品的观念,致力于减少摄入油脂、油炸食物和高胆固醇食品。建议人们增加摄取新鲜蔬菜与水果,并努力提升纤维的摄入。营养摄入方面,适度的蛋白质摄入至关重要,与此同时,瘦肉和鱼肉则作为首选食物。建议尽量减少酒精的摄入和过量的咖啡因摄入量。

### (二)控制体重

在进行胆结石手术之后的护理阶段,维持适当的体重显得尤为重要。为了降低胆结石形成的风险,务必避免体重超标或过度增长。建议遵循医生的专业建议与指导,制订合适的体重管理计划,并积极安排了相关的体育活动。规律的适当体育锻炼能有助于保持消化系统的正常工作,并有助于避免便秘和胆结石重新出现。有氧锻炼,例如散步、慢跑与游泳,都是极为推荐的选择。在开始锻炼前,患者最好先联系医生,并遵循他们给出的建议进行操作。

### (三)保持充足水分

在进行胆结石摘除手术之后,保持足够的水分摄取变得至关重要。摄入足够的水有助于使胆汁更加稀释,降低胆结石的形成几率。为减少胆结石复发的风险,建议日常至少

摄取8杯水,且应避免过多地摄入糖分过高的饮料和咖啡。

## 三、关于胆囊术后注意的问题

胆囊手术后,需要对以下几个重要环节以及相关的护理措施给予高度关注。对于存在咳嗽问题的病人,在手术之后尽可能减少强烈的咳嗽表现,并可以考虑进行深呼吸或慢慢咳嗽,从而降低对手术地点的负面影响。关于疾病恢复期的膳食,经过手术之后,病患能在医师的专业指导下逐渐回归正常饮食模式。然而,仍应重视饮食的轻淡与均衡,并避免过量摄取油腻食物。

### 结语

胆结石病人在得到主动的手术干预后,必须增强随访和复查工作,这种方式需要他们通过定期的复查来实时追踪病情发展,以确定胆结石是否存在复发的可能。此外,周期性的随访和检查对于帮助病人形成健康的生活习惯至关重要,如培养早睡早起的好习惯,减少熬夜,适时地进行体育活动,以此来增强自身和免疫系统的健康等等。这些习惯有助于患者保持身心健康,因此,患者应当积极落实,避免不良习惯对自身造成的影响。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

# 孕期超声检查的内容、重点与注意事项

□ 李蓉

在孕期,超声检查无疑是每位准妈妈必须经历的重要环节。它不仅是确认胎儿健康状况的重要手段,更是确保母婴安全的关键步骤。本文将为您详细解读孕期超声检查的全攻略,让您在孕期更加安心、放心。

## 一、孕期超声检查的意义

孕期超声检查,是利用超声波的物理特性,对人体组织进行成像的一种检查方法。它对于评估胎儿的生长发育、检测胎儿异常、判断胎位以及确定胎盘和羊水的状况具有重要意义。通过超声检查,医生可以及时发现并处理可能存在的问题,从而保障母婴的健康和安全。

## 二、孕期超声检查的时间与频率

孕期超声检查一般需要进行多次,每次检查的目的和重点都有所不同。以下是孕期超声检查的主要时间点和频率:

1. 早孕期超声检查:通常在孕6-8周进行。这次检查的主要目的是确认胎儿宫内妊娠的情况,排除异位妊娠(如宫外孕)的可能性,同时确定怀的是单胎、双胎还是多胎。此外,还可以了解胚胎的定植情况和胎心搏动情况,核实孕周数与停经天数是否一致。
2. NT检查:在孕11-13周+6天进行。这次

检查主要测量胎儿颈项透明层(NT)的厚度,用于早期发现神经管畸形、染色体异常或心血管畸形等问题。NT检查对于评估胎儿患染色体异常的风险具有重要意义,特别是唐氏综合征、爱德华氏综合征等常见染色体异常。

3. 大排畸检查:分别在孕20-24周和孕28-34周进行。这是两次非常重要的超声检查,通过系统的胎儿超声筛查,可以排除胎儿各个系统的严重畸形。包括但不限于无脑畸形、严重脑膜膨出、严重开放性脊柱裂伴脊髓脊膜膨出等九大畸形。

4. 晚孕期超声检查:在孕37-41周进行。这次检查主要关注胎儿的发育情况、羊水量、胎位及胎盘位置等,评估胎儿大小、羊水量、胎盘成熟度以及脐动脉血流情况。这次检查对于确定分娩方式和时机具有重要意义。除了以上几次重要的超声检查外,医生还可能根据孕妇的具体情况,安排其他时间的超声检查,以监测胎儿的生长和发育情况。

## 三、孕期超声检查的内容与重点

每次孕期超声检查都有其特定的内容和重点,以下是详细的解读:

1. 胎儿基本情况:包括胎儿的大小、胎

位、胎心率等。医生会通过测量胎儿的头臀长(CRL)、双顶径(BDP)等参数,来评估胎儿的生长发育情况。同时,观察胎心率是否在正常范围内,以判断胎儿的健康状况。

2. 胎盘和羊水情况:胎盘是胎儿在母体内的生命之源,其位置和成熟度对于胎儿的生长和发育至关重要。超声检查可以清晰地显示胎盘的位置和形态,以及羊水的量和性状。医生会根据这些信息来判断胎盘功能是否正常,以及羊水是否充足或过多。

3. 胎儿结构检查:这是孕期超声检查的重点内容之一。医生会通过超声检查仔细观察胎儿的各个器官和系统,包括头部、脊柱、四肢、心脏等,以排除可能存在的结构异常或畸形。对于可疑的异常,医生可能会建议进行进一步的检查或咨询相关专家。

4. 染色体异常风险评估:通过测量NT厚度等参数,医生可以评估胎儿患染色体异常的风险。对于高风险的孕妇,医生可能会建议进行进一步的遗传学咨询和检查,以明确胎儿的健康状况。

## 四、孕期超声检查的注意事项

在进行孕期超声检查时,准妈妈需要注

意以下几点:

1. 选择合适的医院和医生:选择有资质、经验丰富的医院和医生进行超声检查,以确保检查的准确性和可靠性。
2. 提前预约:由于孕期超声检查的需求量较大,建议准妈妈提前预约,以免错过最佳的检查时间。
3. 穿着宽松舒适:在检查当天,建议准妈妈穿着宽松舒适的衣服,方便检查和操作。
4. 保持放松:在检查过程中,准妈妈应尽量保持放松,配合医生进行检查。如有任何不适或疑虑,应及时告知医生。
5. 关注检查结果:在检查结束后,准妈妈应及时向医生了解检查结果,并根据医生的建议进行后续的处理或咨询。

总之,孕期超声检查是确保母婴健康和的重要手段。通过本文的解读,相信准妈妈们对孕期超声检查有了更加全面和深入的了解。在孕期中,请务必按照医生的建议进行超声检查,并关注检查结果,以确保母婴的健康和安全。同时,也希望每位准妈妈都能拥有一个愉快而安心的孕期旅程!

(作者单位:广西医科大学附属武鸣医院)

# 孕期营养与健康探究

□ 邓文凤

孕期是女性生命中极为特殊的阶段,它承载着生命的延续和家庭的希望。在这一时期,母体的营养摄入不仅关乎自身的健康,更对胎儿的生长发育产生深远影响。因此,孕期营养与健康成为每位准妈妈必须关注的重要课题。本文将详细解读孕期营养需求、合理膳食搭配以及营养过剩与不足的危害,为孕期的准妈妈们提供科学、实用的营养指导。

## 一、孕期营养需求

孕期营养需求较非孕期有所增加,这主要是由于胎儿生长发育的需要以及母体自身生理变化所致。根据《中国居民膳食指南》,孕妇在孕期的营养需求主要包括以下几个方面:

1. 蛋白质:蛋白质是生命的基础,对胎儿的生长发育至关重要。孕期蛋白质的摄入量应比非孕期增加,建议每日摄入100克左右的优质蛋白质。孕妇可通过食用瘦肉、鱼类、蛋类、奶类及豆类等富含蛋白质的食物来满足需求。

2. 铁:铁是合成血红蛋白的重要成分,对预防孕期贫血具有重要意义。孕期铁的摄入量也应适当增加,推荐每日摄入28毫克。孕妇可多食用动物肝脏、瘦肉、绿叶蔬菜等富含铁的食物,同时搭配富含维生素C的食

物,如柑橘类水果,以提高铁的吸收率。

3. 钙:钙是胎儿骨骼和牙齿发育的关键营养素,同时也有助于维持孕妇的骨骼健康。孕期钙的摄入量应比非孕期增加,建议每日摄入1000-1200毫克。孕妇可通过食用奶类、豆类、绿叶蔬菜等富含钙的食物来满足需求,同时注意适当晒太阳以促进钙的吸收。

4. 叶酸:叶酸对胎儿神经管发育至关重要,能有效预防胎儿神经管畸形。孕期叶酸的摄入量应比非孕期增加,推荐每日摄入400微克。孕妇应多食用富含叶酸的食物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果等,同时可在医生指导下补充叶酸片剂。

此外,孕期还需关注维生素A、D、E等脂溶性维生素以及锌、硒等微量元素的摄入,这些营养素同样对胎儿的生长发育具有重要意义。

## 二、合理膳食搭配

孕期营养摄入应遵循合理搭配、食物多样化的原则。孕妇应选择富含蛋白质、铁、钙、叶酸等营养素的食物,同时搭配适量的碳水化合物和脂肪,以满足孕期能量需求。此外,孕妇还应注意以下几点:

1. 适当增加餐次:孕期由于胎儿生长发育的需要,孕妇的食欲和消化能力会有

所增强。因此,建议孕妇适当增加餐次,分餐进食,以减轻胃肠负担,同时确保营养素的均衡摄入。

2. 避免偏食和挑食:孕妇应尽量避免偏食和挑食,以免导致营养不均衡。在选择食物时,应尽量多样化,包括各种肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆类、蔬菜、水果等,以确保各种营养素的全面摄入。

3. 控制盐分和糖分摄入:孕期过多的盐分摄入可能导致血压升高,增加妊娠高血压的风险;而过多的糖分摄入则可能导致体重增加过快,增加妊娠期糖尿病的风险。因此,孕妇应控制盐分和糖分的摄入量,尽量避免食用过咸、过甜的食物。

## 三、营养过剩与不足的危害

孕期营养过剩和不足都可能对胎儿和母体造成不良影响。营养过剩可能导致孕妇体重增加过快,增加妊娠期糖尿病、高血压等并发症的风险;同时,过多的脂肪堆积还可能影响胎儿的生长发育,增加巨大儿、难产等风险。而营养不足则可能导致胎儿生长发育迟缓、低体重儿等问题,甚至影响胎儿的智力和免疫系统发育。

因此,孕妇在孕期应密切关注自己的营养状况,合理搭配膳食,确保各种营养素的均

衡摄入。同时,定期接受产前检查,及时发现并纠正营养问题,以保障母婴健康。

## 四、其他注意事项

除了关注营养摄入外,孕妇在孕期还应注意以下几点:

1. 保持良好的作息习惯:充足的睡眠和规律的作息有助于维持孕妇的身心健康,同时也有利于胎儿的生长发育。
2. 适当运动:适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于控制体重和缓解孕期不适。孕妇可选择散步、瑜伽等轻度运动方式,避免剧烈运动和过度劳累。
3. 保持心情愉悦:孕期情绪波动较大,孕妇应保持心情愉悦,避免过度焦虑和压力。可通过与家人朋友交流、参加孕期课程等方式缓解压力,保持积极心态。

总之,孕期营养与健康是每位准妈妈必须关注的重要课题。通过合理搭配膳食、控制盐分和糖分摄入、保持良好的作息和运动习惯以及保持心情愉悦等措施,孕妇可以为自己和胎儿创造一个健康、美好的孕期环境。同时,定期接受产前检查和专业指导也是保障母婴健康的重要手段。希望本文能为广大准妈妈们提供有益的参考和帮助。

(作者单位:广西贵港市覃塘区人民医院)