

胆结石患者 饮食调理注意“二禁、三忌”

最近,伍宁(化名)被几个朋友叫去吃夜宵,席间吃了几大串烤五花肉和牛肉串,喝了4瓶冰镇啤酒。回到家后,伍宁上腹部疼痛难忍,诊断为急性胆囊炎、胆结石,住进了常宁市中医院外科。

据常宁市中医院外科主任、副主任医师汤甫秋介绍,伍宁自述平时总感觉右下肋腹部时不时有点疼痛,并伴有气胀感,自己也未在意,痛时喝点温开水,忍忍也就过去了,但这次吃了夜宵,喝了冰啤酒后,肚子疼痛难忍。其实,伍宁早就患上了胆结石和慢性胆囊炎,只是平时症状轻,他本人都没注意,但这次因吃了高脂肪、高热量的食物,再加上冰啤酒的刺激,终于“火山”爆发住进了医院。

胆结石的危害

胆结石又称胆石症,是指胆道系统、胆囊和胆管内发生结石的一种疾病。胆囊内的结石,平时漂浮在胆囊内,一般都不会疼,而一旦卡到胆囊管、胆囊颈管的地方,就疼到痛不欲生。若结石卡在胆总管后,引起胆管发炎,这时容易出现黄疸、高热、疼痛的夏柯三联征。胆内结石,处在不同的部位,造成症状也不一样,大多数是胃肠道症状,患者自己往往容易忽视,认为是得了胃病,而有的基层医生没有经过B超、CT检查,经常将其误诊

为胃病。

胆结石 发病原因

胆结石的形成原因很多,主要是人体内胆汁成分的失衡。正常人的胆汁各种成分按照一定的比例组成,是不会析出结晶的。而当各种原因造成比例失调的时候,就会出现结晶。从临床看,胆结石形成有遗传因素、个人生活习惯、肥胖等主要成因。遗传因素,祖辈及父母得结石,那么子女也就容易得结石。个人生活习惯,如运动少、久坐、爱吃高热量高脂肪高蛋白食物的人,容易得胆结石。还有就是长期不吃早餐的人,胆汁夜晚分泌出来后长时间存放在胆囊中,没有及时排出,也容易得胆结石。另外,肥胖的人容易得胆结石,因为其脂质代谢会出现异常,从而易引起胆结石。

上述案例中的伍宁,每天坐办公室10个小时左右,有时忙起来在电脑上处理文件,坐一个上午一动也不动,再加上他平时不太爱吃早餐,又爱吃肥肉和喝酒。这些不健康的生活习惯,都是胆结石发病的高危因素。

中药治疗和饮食调理方法

胆结石,中医诊断为胆胀病或胁痛。主要以药物治疗为主,如用利胆、排石、止痛的胆道排石汤加减,组方有柴胡、白芍、

金钱草、太子参、郁金草、蒲黄、五灵脂、甘草等8味中药。每日1剂,煎2遍,药液混合,1天服用2次。

除药物治疗外,平时更要注重养生保健,胆结石患者在饮食上更要注意。一日三餐要定时定量,合理膳食。

一是要禁食动物的心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋、鱼子以及巧克力等含胆固醇较高的食物;二是要禁食辛辣刺激的调味品,如辣椒、辣椒油、五香粉、胡椒粉等。

同时,一要忌吃肥肉、猪油、油炸、油煎等含高脂肪的食品;二要忌烟、酒、咖啡等,这些带有刺激性的食物能使胃酸过多,胆囊剧烈收缩而导致胆道括约肌痉挛,还有胆汁排出困难而诱发胆绞痛;三忌暴饮暴食,大量进食会促进胆汁大量分泌,而胆囊强烈的收缩也会引起胆囊发炎,引起局部的绞痛。

此外,胆结石的患者还要避免熬夜、劳累等情况的发生,平时要注意充分休息,适度锻炼,提高体质。

常宁市中医院 邹桃红

突发脑卒中,该怎么办?

脑卒中作为常见病,近年来发病率不断增高。脑卒中又称为脑中风、急性脑血管病以及脑血管意外疾病,发病突然,主要表现为局限性脑功能障碍。脑卒中分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。出血性脑卒主要包括蛛网膜下腔出血、脑出血;缺血性脑卒中主要包括脑栓塞以及脑血栓。熟悉了解脑卒中的识别以及急救相关知识,对于挽救患者生命安全,具有显著价值。

脑卒中突发表现分析

缺血性脑卒中疾病,也被称为脑梗死疾病,通常在安静休息状态下发病,部分患者在睡眠中也可出现。此种疾病在发病前通常表现出系列征兆,例如一侧肢体活动不灵活或者无力现象突然出现,或者足部与面部、一侧肢体手部、口唇舌呈现出麻木等

普通人面对脑卒中采取的措施

对于脑卒中患者而言,其在发病后能够及时入院治疗,会对其救治效果产生直接影响。对于缺血性脑卒中患者而言,其表现出极为短暂的成功治疗时间窗,通常为4.5~6小时。为了将转运时间延误减少,需要医疗服务体系和公众服务系统之间做到准确

协作以及配合。对于普通人,需要就脑卒中危害充分识别,需要充分明确入院就诊及时性的意义,并且能够充分识别脑卒中症状系列基本常识。那具体如何对脑卒中症状加以识别呢?可通过以下简单测试完成:

语言测试 要求患者对一句短语复述,看其是否无法说话或者说话不清楚。

示齿测试 要求患者微笑或者“露齿”,了解其一侧面部是否表现不正常。

肢体测试 要求患者闭眼,将双臂保持平举10分钟,观察其另一侧手臂是否无法顺利维持。如呈现出任意一项异常,需要立即拨打急救电话120,确保患者可以及时入院接受溶栓治疗,减少残疾发生率。

张家界市慈利县人民医院
神经内科 李芳芳

关于输尿管结石, 你需要了解的一些事

输尿管是上接肾盂下连膀胱的一对细长管道,成人输尿管全长20~30厘米,功能是输送尿液,它有三个生理狭窄。输尿管结石就是肾结石在排出过程中,沿输尿管行径移动,停留或嵌顿于狭窄处所致。

输尿管结石常见的临床症状有:一、肾绞痛。主要表现为腰腹部突发的剧烈疼痛,通常在运动后或夜间突然发生,沿输尿管放射到同侧腹股沟,痛极时可伴有恶心呕吐、面色苍白、冷汗症状;二、血尿。多为镜下血尿,少数为肉眼血尿;三、如果输尿管结石伴感染或输尿管膀胱壁段结石,可引起尿频、尿急、尿痛;四、如果结石继发急性肾盂肾炎或肾积脓时,可引起发热、胃寒等全身症状;五、如果双侧输尿管结石梗阻或者孤立肾的输尿管结石梗阻时可引起患者无尿,甚至出现尿毒症。

输尿管结石疼痛的原因

输尿管结石疼痛时患者常常坐卧不宁,非常痛苦,有些患者表现为腰部的隐痛、胀痛,疼痛之后可以发现随尿排出细小的结石。如果有肾绞痛和输尿管疼痛的表现,应及时到正规医院进行超声检查和尿液检测。疼痛是因为结石刺激了输尿管,引起输尿管平滑肌痉挛性收缩、缺血而导致疼痛;此外,由于结石导致输尿管急性梗阻,引起尿液引流不畅,若结石边缘比较锐利会刺激、损伤到输尿管黏膜,或者结石在滑动过程中损伤输尿管黏膜,都会引起疼痛。

输尿管结石的处理

输尿管结石引起的肾绞痛和输尿管绞痛,通常需要使用止痛药和解痉药来缓解。患者要大量饮水,病情允许的情况下可做一些跳跃运动,以促进结石排出。要根治输尿管结石引起的疼痛,就需要将结石处理掉。若结石无法通过喝水与运动来自行排出,就需要药物溶石或者手术碎石取石了。药物溶石通常在结石直径小于0.6厘米、表面光滑、结石以下的尿路未梗阻时使用。现在尿路结石的手术基本都是行微创手术,对于输尿管结石,手术方法主要包括体外冲击波碎石、经皮肾镜碎石取石术。最后,还需定期体检复查,一般半年复查一次肾、输尿管、膀胱B超和尿常规即可。

输尿管结石的预防

1. 多喝水。饮水量应保持在每日2000~3000毫升以上。
 2. 多运动。如跑步、跳跃、跳绳、上下楼梯以及用手掌拍打腰背部,都有利于结石向下移动,甚至排出结石。
 3. 调整饮食结构。避免过多摄入浓咖啡、可乐、浓茶等饮料;尽可能避免高盐、高脂饮食;避免过多摄入富含嘌呤、尿酸、胱氨酸等成分的食物,比如紫甘蓝、菠菜、花生、豆制品如豆腐豆浆等,以及动物内脏、鱼皮等食物。
 4. 避免长期高温作业。
 5. 有针对性地改善水源水质。
- 株洲市攸县黄丰桥镇中心卫生院 洪云