

胆囊结石的阶段性健康教育

胆囊结石作为一种常见的胆道系统疾病，其发生与多种因素相关。随着生活水平的提高和饮食结构的改变，胆囊结石的发病率逐年上升，严重影响了患者的生活质量。因此，开展胆囊结石的阶段性健康教育，对于预防疾病发生、促进疾病康复具有重要意义。

预防阶段的健康教育

1. 均衡饮食 建议减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如肥肉、动物内脏、蛋黄等，增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果、全谷物等。膳食纤维有助于促进胆汁分泌和排泄，减少胆汁淤积。

2. 规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。长期作息不规律会影响胆汁的正常分泌和排泄，增加胆囊结石的风险。

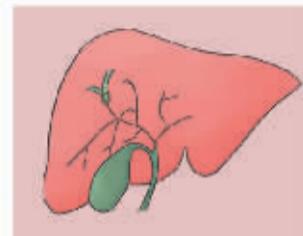
3. 适量运动 适当的体育锻炼可以促进身体新陈代谢，增强胆囊收缩功能，有助于预防胆囊结石的形成。建议每周进行适当强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

4. 定期体检 对于存在胆囊结石家族史或高危因素的人群，应定期进行腹部超声检查，以便早发现、早治疗。

诊断阶段的健康教育

1. 认识疾病 一旦确诊为胆囊结石，患者应首先了解该疾病的基本知识，包括病因、症状、可能的并发症等，以便更好地配合治疗。

2. 心理调适 面对疾病，患者可能会产生焦虑、恐惧等负面情绪。此时，应积极寻求医



生、家人或心理医生的帮助，进行心理疏导，保持积极乐观的心态。

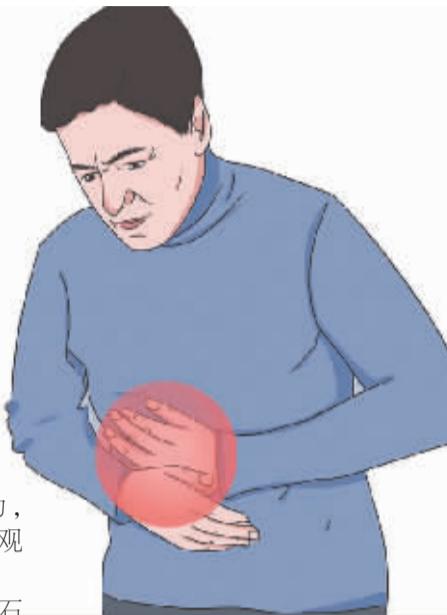
3. 治疗方案选择 根据结石的大小、数量、位置以及患者的具体情况，医生会制定个性化的治疗方案。患者应充分了解各种治疗方法的优缺点，与医生共同决策，选择最适合自己的治疗方案。

治疗阶段的健康教育

1. 药物治疗 对于症状较轻、结石较小的患者，可尝试药物治疗，如使用利胆药物促进胆汁排泄，或应用溶石药物尝试溶解结石。

2. 手术治疗 对于症状严重、结石较大或存在并发症的患者，手术治疗是首选。手术方式包括传统开腹手术和微创手术（如腹腔镜胆囊切除术）。术后，患者应遵循医生的指导进行饮食调整、伤口护理和康复训练。

3. 并发症预防 胆囊结石患



者易发生胆囊炎、胆管炎等并发症。在治疗过程中，患者应密切关注自身症状变化，一旦出现发热、腹痛加剧等症状，应及时就医。

康复阶段的健康教育

1. 饮食管理 康复期患者仍需注意饮食管理，避免高脂肪、高胆固醇食物，保持饮食清淡易消化。同时，适量增加蛋白质和维生素的摄入，促进身体恢复。

2. 定期复查 即使症状缓解或结石已清除，患者也应定期复查，以监测胆囊功能恢复情况，及时发现并处理潜在问题。

3. 生活方式调整 保持规律作息，适量运动，戒烟限酒，这些健康的生活方式有助于预防胆囊结石的复发。

湖南省郴州市临武县
中医院外科护理 邝宜君

治疗焦虑抑郁的用药小常识

随着生活水平的提高，现在人们在追求物质满足的同时更加注重心理健康。面对各种问题，我们在寻求解决的时候有可能会出现不同程度的情绪。下面简单谈谈对焦虑抑郁等常见情绪问题治疗用药时应知的小常识。

对轻度的焦虑抑郁，我们无需过度担忧，这是对压力正常的应激反应，能激励我们去解决问题的同时也能督促我们通过不同的活动改善这种情绪。中度和重度的焦虑抑郁对人的身心健康产生了不同程度的影响，我们需要寻求专业机构的帮助，在进行心理咨询和心理治疗的同时，合理使用抗焦虑抑郁的药物。

在使用药物前，我们会有各种担心，比如：治疗焦虑抑郁的药物会不会有副作用呢？会有什么样的副作用呢？会不会产生耐药呢？好了以后能不能

马上停药呢？为什么同样是焦虑抑郁情绪问题，服的药物与别人不一样呢？各种不同的问题困扰着我们。

在选择治疗焦虑抑郁的药物时，根据症状的不同情况，如果选择短期治疗，我们专业的医生会建议使用苯二氮䓬类药物。身体状况允许下选择相应的药品，此类药物使用时间医生会建议不超过一个月，这样使用不会产生我们担心的耐药及难停药问题。如果要长期使用药物，有各种不同的抗焦虑抑郁的药物，专业的医生会根据不同的患者和不同的症状选择相应的药品，不同的药物起始剂量不一样，从起始剂量开始，数日后逐渐加量，医生会观察有无副作用，比如呕吐、头晕等，如果有轻微的症状可以克服，严重的则需要换药，在适应药物后逐渐加量至足量，

此后维持治疗。治疗过程中需要定期复查血生化及心电图，了解药物对人体副作用的情况。通过足疗程的治疗，症状改善后，患者觉得不需要吃药了，要停药怎么办呢？也需要专业医生评估。根据首次发病还是多次发病，医生会建议用药时间的长短。如果要停药不能贸然停用，需逐渐减量，在减量到一定剂量后，维持数周再减量，如此逐渐减完，便不会出现我们担心的停药反应。中重度焦虑抑郁的患者需要配合专业医生完成治疗全过程。

上面简单讲述了治疗焦虑抑郁药物使用过程中患者需了解的小常识。在日常的工作生活中，希望我们既要适应社会发展，也要注重身心健康。

国家级心理治疗师
资兴市第一人民医院
精神科主治医师 徐珊

发生心梗后，如何做好心脏康复？

心肌梗死（心梗）是一种危及生命的紧急情况，其发生往往是由于冠状动脉突然阻塞，导致心肌缺氧和损伤。然而，心梗并不意味着生命的终结，而是新的开始。心脏康复，作为心梗后恢复的关键步骤，能够帮助患者逐步回归正常生活，提高生活质量，降低再次发生心梗的风险。

心脏康复的重要性

心梗后，心脏受到了严重的损伤，需要通过一段时间的恢复和康复才能重新承担起泵血的任务。心脏康复不仅能够帮助患者恢复体力，更重要的是，它能够减少心梗后的并发症和再次心梗的风险，提高患者的生存率和生活质量。

心脏康复的方法

1. 药物治疗 心梗后，患者需要按照医生的指示服用一系列药物，如抗血小板药物、抗凝药物、降压药物、降脂药物等。这些药物能够降低心脏负荷，改善心肌供血，预防血栓形成和再次心梗的发生。患者必须严格遵医嘱服药，不得擅自停药或更改剂量。

2. 合理饮食 心梗后的患者应该遵循低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则，多吃富含纤维素和维生素的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。同时，患者应该限制高热量、高脂肪、高糖和高盐的食物摄入，避免暴饮暴食和过度饮酒。合理的饮食有助于控制体重、降低血压和血脂水平，减轻心脏负担。

3. 适度运动 心梗后的患者需要在医生的指导下进行适度的运动。运动能够增强心肌收缩力，改善心肌供血，提高心肺功能。常见的运动方式包括散步、慢跑、游泳、骑自行车等。患者应该根据自己的身体状况和医生的建议选择合适的运动方式和强度，并逐渐增加运动时间和强度。

4. 心理健康 心梗后的患者往往会出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理健康也是心脏康复的重要组成部分。患者可以通过心理咨询、心理治疗等方式来缓解心理压力和情绪困扰，保持积极的心态和情绪状态。

心脏康复的注意事项

1. 定期随访 心梗后的患者需要定期到医院进行随访检查，以监测心脏功能和药物疗效。医生会根据患者的病情和康复情况调整治疗方案和药物剂量。

2. 避免过度劳累 心梗后的患者需要避免过度劳累和剧烈运动，以免加重心脏负担和诱发再次心梗。患者应该根据自己的身体状况和医生的建议合理安排工作和休息时间。

3. 保持良好的生活习惯 心梗后的患者需要保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠、适度运动等。这些习惯有助于改善心脏功能和预防再次心梗的发生。

总之，心梗后的心脏康复是一个全面而系统的过程，需要患者和家属的共同努力和配合。通过药物治疗、合理饮食、适度运动、心理健康和戒烟限酒等多方面的措施，患者可以逐步恢复心脏功能和生活能力，提高生活质量，降低再次心梗的风险。

湖南省永州市第三人民医院
内科护理 刘玲玲