



不痛的胆结石危险仍不容小觑

▲ 河南省潢川县人民医院 夏桥波

临床有一类患者，虽然被查出了胆结石（又称“胆石症”），但没有任何临床表现，这种胆结石在临床上被称为“静止性结石”。相较于被胆结石疼痛折磨得死去活来的患者，他们看似幸运，但殊不知，这类结石就如同一股涌动的暗潮，危机仍然存在。所以，无论哪种患者，都应积极接受治疗。

胆结石偏爱哪几类人群？

中年女性 胆石症又称“4F”症，即Female（女性），Forty（四十岁），Fertile（多次生育），Fat（肥胖）。这是因为雌性激素会导致胆汁中的胆酸值下降，从而导致胆汁中的某些胆固醇沉淀并晶体化，进而形成胆固醇结石。尤其是绝经期妇女，极易罹患胆石症；除此之外，女性怀孕期间雌激素及孕激素发生变化也容易发生胆结石。

肝硬化者 肝硬化患者胆结石的发病率比正常人群要高。胆汁是由肝细胞分泌，通

过一级一级的毛细胆管再到小胆管，再到小叶间胆管，最终流到胆囊当中，在流动的过程中，如果患者出现了慢性肝细胞损伤，出现慢性肝炎或是肝硬化等表现时，整个胆汁排泄或者分泌的通道上就会出现障碍，这种情况下，胆汁当中的成分，像胆汁酸就会出现排泄障碍，如果胆汁酸沉积在胆道当中，就容易出现结石。

另外，肝硬化患者的消化功能也比较差，造成了胆囊的排空可能会出现障碍，同时像有很多的患者到肝硬化阶段，肝脏从肠道来源的血流，经过门静脉可以到达肝脏内，从而导致像肝脏系统或胆管系统出现感染，这些因素综合在一起，可能都会导致胆汁的分泌异常，出现胆汁酸的沉积，这种情况下就会导致胆管或者是胆囊这些胆道部位结石的产生。

肥胖者 如果体重每超出正常水平15%，那么胆结石的发病率就会增高5倍。其中，20~30岁的肥胖女性的胆结石发病率

是其他人群的6倍；有40%年龄在60岁以上的肥胖女性会患上胆囊疾病和胆结石。

饮食偏荤、偏甜或不吃早餐者 吃得过多、爱吃甜的人，会摄取过多的脂肪、胆固醇，容易产生胆固醇结石；吃太多糖也会刺激胰岛素的产生，从而加快胆固醇的沉淀；如果早餐不能按时吃饭，那么就会导致胆酸的水平降低，而胆汁则会被压缩，从而导致结石的产生。

盲目吃素者 如果只是单纯地食用素食，也会导致胆石的发生，例如通过极端控制饮食快速减肥。

运动过少者 运动量过少会对消化机能造成不利的作用，使胆囊功能下降，容易使胆汁淤积而不能排出；此外，还会阻碍胆汁酸重吸收，造成胆固醇沉淀，形成结石。

如何有效预防胆结石？

按时吃早餐 如果空腹时间太长，胆汁经过一夜存储过于饱和，会导致结石的发生。

所以早饭是很关键的。如果没有足够时间，即便是一瓶牛奶和几片面包也是有效的。

少吃油腻食物 长期食用高脂肪、高胆固醇食物会导致“三高”，如果体内胆固醇含量增加，胆汁中胆固醇含量超过一定程度，就会产生胆固醇晶体，从而导致结石。建议以下食品应尽可能的减少或避免食用：猪肉、黄油、羊肉、奶油、蛋黄、动物内脏、猪脑、羊脑等。

多喝水、不憋尿 夏季温度高，身体容易出汗，尿液不多，容易产生结石。冬季排汗较少，排尿较多，使石头向下移动，容易得结石病。所以，该疾病具有“夏生冬发”的特点。因此大家在夏天要多饮水，才能防止结石的发生。

控制体重 患有胆结石的人通常都比较胖，所以要注意减肥，防止出现一些慢性疾病。不过，在减掉脂肪的时候，一定要循序渐进，注意三餐的合理搭配。

胆囊炎护理有哪些注意事项

▲ 四川省凉山彝族自治州会东县人民医院 田蜜

作为常见的消化系统疾病，胆囊炎患者在食用刺激性或过于油腻的食物后，会出现腹痛、恶心、呕吐等不适症状。而鱼肉中富含优质蛋白，是老百姓餐桌上的常见食物之一。那么，胆囊炎患者可以吃鱼吗？在日常护理中还需要注意哪些事项呢？

胆囊炎能吃鱼吗？

急性胆囊炎患者在发作期时需要禁食，身体所需的营养只能通过静脉注射补充，如此才能使病情得到控制，防止对患者的生命安全造成威胁。因此，急性胆囊炎患者在发作期时不能吃鱼。

但是如果病情得到控制或是慢性胆囊炎的患者，可以适量食用鱼肉。因为胆囊炎属于消化系统疾病，患者的饮食需要保持低胆固醇、低脂肪，避免出现不良症状，而鱼肉中含有丰富的优质蛋白和矿物质，不仅可以为患者补充身体运行所需的营养和能力，还可以提高患者的免疫力，加快身体康复。但是，胆囊炎患者吃鱼也应避免过量，防止造成营养过剩，给消化系统造成负担，引起腹痛、腹胀等问题。但是烹饪方法以清蒸为宜，避免烤制或油炸。

胆囊炎护理有哪些注意事项？

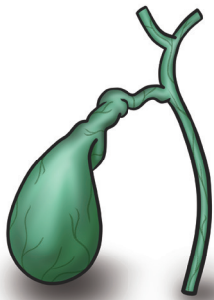
注意饮食 （1）避免食用高脂肪类食物，摄入过量的脂肪会造成患者腹部疼痛和消化不良的问题，脂肪摄入量以40~50g/日为宜，忌食猪油、肥肉、奶油等动物性脂肪；（2）避免食用油炸食品，食物在长时间高温状态下，会产生容易造成胆管痉挛的丙烯醛，而且油炸食物中含有过量的油脂和胆固醇，容易加重胆囊炎症状；（3）避免食用酸性食物：酸性食物会对肠胃造成刺激，使十二指肠大量分泌胆囊收缩素，从而促进胆囊收缩，引起胆绞痛症状；（4）避免食用热性食物：大部分胆囊炎的诱发因素是体热，因此在发病期间患者不宜食用热性食物，常见的热性食物包括胡椒、辣椒、花椒、芥末等，这些食

物刺激性强，容易造成上火等症状，还会刺激胆囊收缩，造成腹部剧烈疼痛，加重患者的症状；（5）避免饮用咖啡、茶等刺激性饮品，防止增加胆囊收缩素的分泌，加速胆囊收缩，造成胆道括约肌痉挛，阻碍胆汁排出，从而加重疼痛症状；（6）禁食胆固醇含量过高的食物，胆固醇摄入量会使胆囊炎的症状加重，还可能引发胆结石；（7）食物不宜过冷或过热，这些食物也会对肠胃造成刺激，造成胆道括约肌痉挛，引起剧烈疼痛；（8）增加日常饮水量，每日饮水量应超过1500ml，可以有效预防胆结石的出现。如果患者出现胆结石，增加饮水量可以有效促进患者体内的结石排出，防止病情加重。

养成良好的生活习惯 患者在胆囊炎发作时应卧床休息，防止身体劳累过度，保证充足睡眠，有利于提高患者的抵抗力，缓解疼痛症状。同时，保持愉悦乐观的心态和舒畅的心情，过度焦虑、抑郁等情绪会增加身体负担，影响疾病康复。此外，胆囊炎患者应该戒烟戒酒，烟酒不利于患者身体康复。

进行适度运动锻炼 患者的病情得到控制后，应积极进行运动锻炼，有助于提高患者的抵抗力和免疫力，使病情尽快康复。但是，运动应适度适量，避免过度疲劳，运动强度和运动量可根据身体情况循序渐进的增加。肥胖患者需积极进行运动减肥。

综上所述，胆囊炎患者在病情得到有效控制后，恢复正常饮食，可以适量吃鱼，但以清淡为宜。同时，患者还应注意饮食控制、养成良好的生活习惯、适度进行体育锻炼，做好相关护理工作对患者疾病康复也非常重要。



老年胃镜检查的护理措施

▲ 四川省凉山彝族自治州第二人民医院 方厚明

胃镜检查是上消化道疾病最直接、准确、可靠、方便的诊断方法，但是在临床实践中发现，胃镜检查会给患者带来一定的痛苦，如果在实际操作过程中出现了不恰当行为，就极有可能导致患者出现一系列并发症。老年患者是比较特殊的群体，随着年龄的增长，老年患者的组织器官已经出现不同程度的衰老，相关功能已经退化比较严重了，因此其在检查过程中的承受能力较差，出现并发症的风险更大。老年患者在接受检查之前往往会有较大的心理压力，出现焦虑、紧张等负面情绪，在这些情绪的影响下，老年患者在检查过程中往往难以有效配合，会对检查结果产生一定的影响。

胃镜检查前护理

由于自身疾病的折磨以及对胃镜检查时不适感的恐惧，大多数老年患者在检查开始前都会出现紧张、焦虑、害怕等不良情绪。因此在检查开始前，护理人员需要及时与老年患者进行沟通交流，打消其因疑虑而产生恐惧心理。护理人员在交流过程中要建立并维护好与患者和谐关系，逐渐获得其信任，并在适当的时候对患者进行鼓励，减轻其心理压力，增强治愈疾病的信心，提升检查过程中的配合度。在交流过程中，护理人员还要询问患者的病史，对每位老年患者的胃镜检查适应证以及禁忌证要准确掌握，同时叮嘱患者在检查开始前一天晚上食用易消化的食物，避免刺激性食物；如果患者是下午进行检查，叮嘱其早餐进食流质食物或者半流质食物，中午禁食。

胃镜检查中护理

检查过程中，胃镜插入并通过患者咽部时会出现恶心的感觉。老年患者承受能力相对较差，护理人员应该指导患者保持放松同时做吞咽动作，从而消除恶心的感

觉并使胃镜顺利通过咽部进入胃部。老年患者的心肺功能一般比较薄弱，年龄增长以及疾病折磨使得大多数老年患者体质虚弱，因此在检查过程中容易出现意外情况，做好检查中的病情观察具有重要意义。如果发现患者的血氧饱和度出现下降趋势，护理人员需要在医生的指导下加大氧气供应流量，同时密切关注血氧饱和度指标的变化，如果未出现回升迹象，则应当考虑退出胃镜，让患者稍作休息，等待其需氧饱和度回升后再继续检查。胃镜检查过程中禁止向患者胃内注水，规避呛咳窒息的风险。部分患者选择麻醉之后进行胃镜检查，在麻醉药物起效后，患者的平滑肌会处于松弛状态，检查人员在操作过程中需要注意动作幅度，保持轻柔，防止动作过大导致患者出现机械性损伤。如果在检查过程中需要进行镜下止血、活检等操作时，需要提前告知患者家属，在取得家属的同意之后方可进行，一般需要与患者家属签订知情同意书，以免出现医疗纠纷。

胃镜检查后护理

老年人患病时间一般较长，其自理能力较差，因此在检查结束后，指导患者进行休息，患者清醒之后，为其进行再吸氧治疗30min，期间对其生命体征进行密切监测，等到患者病情稳定，麻醉药物彻底失效之后，护理人员需要及时搀扶患者下床，防止出现迟发型晕厥导致患者受到不必要的伤害。

在施行普通胃镜检查之后需要禁食2h，如果在检查过程中进行了活检、治疗等操作则需禁食6h，患者要留意自身症状，尤其是有无呕血、黑便、腹胀、腹痛等状况；检查当日的食物以半流质、软食为宜。老年患者在经过检查后常常会因为还未及时舒缓而出现精神忧虑，可能导致其出现心理压力，家属应及时疏导。