

# 健康生活 从“肠”计议

▲ 河南省原阳县人民医院 李云涛

肠息肉是一种常见的肠道疾病，近年来其发病率不断上升，已成为不容忽视的健康问题。肠息肉虽然本身并不致命，但如果不及时发现和治疗，就可能演变为肠癌，严重威胁人体健康。为了提高公众对肠息肉的认知和防范意识，本文将详细介绍肠息肉的相关知识。

肠息肉是指肠黏膜表面突出的异常生长的组织，在没有确定病理性质前统称为息肉，其发生率随年龄增加而上升，男性多见，以结肠和直肠息肉为最多，小肠息肉较少。息肉主要分为是炎症性和腺瘤性两种。肠息肉是指在肠道黏膜表面突出异常生长的组织，通常在未经过病理学检查前被称为息肉。随着年龄增长，肠息肉的发生率也会逐渐上升，男性比女性更容易患病。结肠和直肠息肉是最常见的类型，而小肠息肉则较为罕见。

肠息肉的形成与多种因素有关，包括遗传、

环境、饮食等。其中最常见的因素是遗传，肠息肉可能会在家族中遗传。此外，长期饮食高脂、低纤维，长期吸烟和酗酒等生活习惯也可能增加肠息肉的风险。

肠息肉本身是良性的，大部分肠息肉不会发生癌变，但是一些较大或形态不规则的息肉有可能会发展成为恶性肿瘤，这被称为息肉癌。因此，及早发现和治疗肠息肉非常重要，以预防它们进一步发展成为癌症。一般建议 40 岁以上的人每 5 年进行一次结肠镜检查，以及定期进行粪便潜血试验等肠癌筛查。

## 长了肠息肉就要手术吗？

肠息肉可以被视为潜藏在肠道内的“定时炸弹”，因为大部分肠癌都是由肠息肉演变而来的。因此，一旦发现肠道内有息肉，医生通常会建议立即进行切除，以绝后患。

大多数肠息肉可以通过内镜切除手术来

切除。这种手术是一种无创性的方法，通过肛门插入内镜进行切除，不需要进行腹部手术。内镜切除手术通常效果良好，对患者来说也比较安全，因此是肠息肉治疗的首选方法。

对于较大的或者形态不规则的肠息肉，医生可能会建议进行手术切除。手术切除需要进行开腹手术，对患者的身体会有一定的负担和风险，但可以确保肠息肉被切除，并且在术后能进行病理学检查，以了解肠息肉是否存在癌变的风险。

## 如何预防肠息肉

膳食改变 饮食中应摄入足够的膳食纤维，如水果、蔬菜、全麦面包、豆类等，同时要减少饮食中脂肪、红肉、加工食品和饮酒等对肠道有害的食物。

保持健康的体重 肥胖是肠息肉发生的一个危险因素，因此要通过健康的饮食和适量的运动来控制体重。

戒烟限酒 长期吸烟和酗酒都会增加肠息肉的风险，因此要尽量戒烟限酒，或者完全戒掉这些不良习惯。

注重运动 适量的运动可以促进肠道蠕动，有助于排出体内的废物，减少肠道内的压力，从而减少肠息肉的风险。

保持健康的生活方式和定期检查都可以预防肠息肉的发生。如果有家族史或其他高风险因素，建议提前进行筛查。

肠息肉本身并不致命，但演变为肠癌的风险极高，应该重视肠道健康，坚持定期进行肠癌筛查，遵循健康饮食和生活习惯，尽量避免不良习惯和其他危险因素，以降低患上肠息肉和肠癌的风险。上同时，如果患者肠道内有息肉，应及时就医进行检查和治疗，在宣传肠道健康知识的同时，也应该加强互相帮助和支持，共同促进健康生活，预防肠道疾病的发生，让我们的生活更加健康、美好。

# 胆结石手术莫慌张

▲河南省 柘城中医院 皇冬丽

在外科中，胆结石可以说是一种常见病和多发病，据有关数据表明，胆结石的发病率高达 7%~10%。

胆结石最喜欢盯上两类人：一种是经常性不吃饭（特别是不吃早饭）的人，另外一种则是喜欢胡吃海喝的人。一旦被胆结石找上，发作时会感到上腹疼痛、恶心想吐，出汗、寒颤等，这种上腹疼痛会放射到肩部和背部，这种症状和肝肠胃等疾病非常相像，容易被误诊，得了胆结石很多时候会选择切除胆囊，以绝后患。

胆囊结石常见的治疗方式有外科手术和腹腔镜手术。传统的治疗方法外科手术需要将腹腔和胆囊打开，直接将结石取出，缺点在于创伤较大，患者恢复时间长。目前临床上很少采用开腹手术，适合胆囊炎症严重且无法采用微创方法治疗的患者，也适合身体条件无法承受腹腔镜手术的患者。

随着腹腔镜技术的发展，出现了创伤更小的取石方法，通过腹腔镜在患者的腹部做好通路，再将取石的器械伸进去，完成取石操作。

但这两种治疗方式都会有一定程度的创伤。之所以采取这两种治疗方式是因为胆囊结石被发现时，结石一般都很大，而连接胆囊和胆总管的胆囊管又弯弯绕绕，结石很难通过，因此只能通过腹腔镜将其取出，甚至直接切除胆囊。而胆总管结石的取石，除了外科手术，更多则可以借助经内镜逆行性胰胆管造影术完成。

## 胆结石术前要做好准备

术前心理疏导 术前先对患者和家属作术前谈话，对患者要重视心理护理，给予安慰和解释，以减少患者不必要的忧虑，医护人员会向患者讲解手术的优点、实施流程和配合要点等。

完善术前相关辅助检查 术前做好B超、血常规和磁共振胆管造影相关检查。

术前治疗 在医生的指导下服用镇痛药物，同时要加强营养液和电解质的补充，使身体达到水平衡及电解质平衡。如果患者有中毒休克的情况，要立即补足血容量来纠正

休克，待病情恢复再动手术。

消化道准备 手术前禁食（术前 12 h）、禁水（术前 4~6 h），食物和水都会手术时或者手术后出现并发症，如：呕吐、误吸、窒息等。

呼吸道准备 首先要禁烟，其次要指导患者做一些训练，如：深呼吸、有效咳嗽，还可以给患者进行雾化，防止术后因呼吸和咳嗽不当而导致疼痛。

## 术后要早期活动

体位 胆结石术后将患者正确送到病房，将患者枕头拿开，让其平卧，等患者手术清醒后，为了保证患者呼吸通畅，将其头伸向一侧。

生命体征检测 术后要及时给患者进行吸氧护理，给患者身体连接心电图进行实时监护，实施监控患者的生命体征，密切的关注患者的病情，尤其注意观察腹部体征，若患者的身体状况出现恶化的现象应当及时的与医生联系进行处理。

饮食 在医生的指导下饮食，应在身体状况稳定以后开始进食，给身体进行排气，根据肠道蠕动的情况采取渐进式饮食。注意营养均衡，少食多餐，尤其是术后半个月要饮食清淡，避免辛辣刺激性以及油腻的食物，禁食脂肪含量高的高汤，烹调食物时避免煎炸，尽量选择蒸和煮的方式。

可以多吃维生素、钾含量多的食物，如：山药、花菜、黄豆芽等，同时也要多摄取纤维素，比如 五谷杂粮（小米、燕麦）、水果（苹果、猕猴桃）、蔬菜类（油麦菜、芹菜）等。避免摄入胆固醇，如：动物大脑、海产品、蛋黄等，禁止食用淀粉类、豆制品类、气体饮料等容易使身体产生气体的食物。

术后活动 术后应鼓励患者在床上进行活动，每隔一段时间进行左右翻身，这样可以使患者肺部得到扩张，促进伤口愈合。术后第一天要躺在床上静养，做些简单的翻身和上肢抬举活动 术后第二天可以下床活动，可以到病房外走廊走动走动 半个月后可以从事轻体力活动，循序渐进，不能劳累，注意休息，一个月后可恢复正常体力活动，活动要量力而行。

# 胆囊炎不容小觑

▲河南省夏邑县人民医院 马文静

现在生活节奏越来越快，很多人每天起早贪黑工作忙碌，大多数都有晚归的习惯，不吃早饭的人数也一直在增加。胆囊分泌胆汁不会停止，胆汁帮助消化，如果一直不吃早餐会导致胆囊中胆汁淤积，形成慢性炎症，甚至发展成结石。生活条件一直在变好，很多人在饮食方面也不注意了，经常有暴饮暴食的情况出现，一直暴饮暴食会导致脂肪堆积，出现肥胖的症状，致使脂质代谢紊乱，引起胆囊内壁炎症性改变，出现增厚不光滑，发展成胆囊炎。本文将科普几个胆囊炎护理的方法，从而为广大社会民众改善自身健康状态，提高整体生活质量提供有力参考依据。

## 在进食方面应有所改善

严格控制进食，多吃一点易消化的东西，按时吃早餐，尽量避免烟酒激发，尽量不能食用动物肥肉和油炸鸡蛋等产品，并且不能进食辛辣敏感的产品。当胆囊炎发生时，应该采用禁食的方法，以减轻炎症的影响。

如果病症已经解除，应该尝试一些流食，比如说豆浆、果实汁、素菜汤、浓米汤等，或者低油脂、低胆固醇的半流质食物，比如说瘦肉、鸡肉、鱼肉及蔬菜、果品泥等，以帮助患者恢复健康。为了促进胆汁的排出，建议每天多喝白开水。患有慢性胆囊炎的人应该多吃一些低油脂、低胆固醇的半流质食物，如瘦肉、鸡肉、鱼肉和蔬果，以及果蔬泥。同样，应该多喝白热水，以促使胆汁的排泄。急性胆囊炎患儿在疾病时期应该卧床休养，这样的话才能使疾病得到减轻。

## 应当保持锻炼、避免着凉

为了保持身体健康，应该经常锻炼，特别是那些长期坐着不动的中年人，应该有能力的多做体育劳作，以促进全身代谢，同时避免肥胖，因为肥胖可能会导致胆囊炎或胆结石。秋凉之后，要特别注意保暖，尤其是睡觉时要盖好被子，以免肚子受凉，因为肚子受凉会影响迷走神经系统，导致

胆囊紧缩加重。气温骤降，家属每天会给老人穿一身马甲，这样前胸和后背就不会着凉。

## 心理护理不可少

心理护理是胆囊炎患者护理的重要组成部分，它不仅要提供有关疾病的知识，还要向他们解释病因、病理及防治方法，打消他们的顾虑，并主动配合治疗和保护。对任何的医患来说，心理安慰是极其重要的。

## 其他护理措施

卧床休息 患者选用舒服的体位，以缓解痛苦。

合理饮食 提供清淡的饮食，尽量避免油腻食物。

保持体液平衡 按照医嘱通过静脉补给水分、电解质和维生素等

注意监测患者的生活症状改变，便于及早采取相应对策。重点关注病人腹痛的部位、程度和特征。观察腹部的变化，以便及时发现并采取措施。

禁食、胃肠减压 定期更换胃肠减压器，保持吸引畅通，并严密检查和登记吸引液的颜色、性质和数量。强化口腔护理，每天进行两次口腔护理。

胆囊炎的护理，主要从日常生活习惯的方方面面着手，包括饮食、感染、精神心理等。注意饮食习惯，避免不规律饮食、暴饮暴食、高脂肪饮食和酗酒等，避免疼痛、焦虑和恐怖等精神因素的影响。

想要进一步提高健康，我们应该形成健康的生活习惯，并适当地开展体育运动。不仅有助于增强我们的体质，还能帮助我们尽快恢复健康。同时，我们应该积极地协助医师接受诊治，按时口服中药。如果病情加剧或发现其他特殊体征，应尽快到医院复诊。

如果病情较为严重，有些是需要进行手术治疗的，此时，我们一定要积极地协助医师的诊治，远离疾病的困扰。