

为你讲述胆结石

▲ 四川省资阳市精神病医院 朱天旭

胆结石是一种常见的胆道疾病，它可引起胆囊和胆道的炎症和其他并发症。胆结石大多是由于不健康饮食习惯引起。多数情况下，如果有胆囊结石，但又没有明显症状，无需治疗。但没有症状也不代表就是好事，有时不痛比痛更加危险。

胆结石是胆囊或胆道内形成的固体结晶物质，由胆固醇、胆红素或钙盐等物质组成。根据其组成和形态特征可分为胆固醇结石、胆色素结石和混合结石等类型。胆固醇结石是最常见的类型,约占80%。

胆结石的病因 胆结石的形成涉及多种病因和复杂的生理过程。形成胆结石的原因如下：（1）胆汁成分异常。胆汁是由胆固醇、胆盐、胆红素和磷脂等物质组成的消化液，当胆汁中的胆固醇和胆盐的比例失衡时，胆结石的形成风险增加。胆固醇结石是最常见的类型，其中胆固醇的饱和度升高，胆盐浓度降低，导致胆汁中的胆固醇过饱和，易于形成结晶。（2）胆囊功能紊乱。胆囊是储存和浓缩胆汁的器官，当胆囊的收缩和放松功能紊乱时，胆汁排空延迟，胆汁在胆囊内停留时间过长，利于结石的形成。长时间的胆囊积滞使胆囊黏膜吸收水分增多，胆固醇和其他物质浓缩,容易形成结晶。（3）胆道梗阻。胆道梗阻是指胆管内的胆汁流动受阻，胆汁排空不畅，胆道梗阻可以由胆囊结石、胆管狭窄、胆管肿瘤或炎症等因素引起。当胆汁排流受阻时，胆汁中的胆固醇和其他成分容易沉积和结晶，

从而形成胆结石。（4）遗传因素。遗传因素在胆结石的形成中起着一定的作用，有人可能存在胆汁成分异常的遗传倾向，更易形成结石。（5）生活方式因素。高脂肪、高胆固醇、高糖和低纤维的饮食习惯可以增加胆固醇结石的风险，肥胖、缺乏运动和长期进食不规律也可能增加胆结石的形成。

胆结石的症状 胆结石可能导致多种症状，其严重程度和表现因个体差异而异。胆结石最常见的症状之一是腹痛，通常发作在右上腹或上腹部，疼痛可能是间歇性的，呈阵发性或剧烈的绞痛，可能持续数分钟至数小时，腹痛可能放射至右肩或背部，且在进食油腻食物后加重。胆结石引起的胆囊炎或胆道梗阻可导致恶心和呕吐，尤其在腹痛发作期间，呕吐可能是胆汁性，呈黄绿色。胆结石可导致胆囊功能受损、胆汁排空不畅，导致上腹部胀气、不适感和腹胀。当胆结石阻塞胆管时，胆汁无法流入肠道，胆红素堆积在体内，导致黄疸，黄疸伴随尿液变深和粪便变浅。当胆囊发生感染或胆道梗阻引起胆汁淤积时，可出现发热和寒战。由于胆汁正常排空受阻，可能导致消化不良、食欲不振和体重下降。

胆结石的治疗 胆结石的治疗方法可根据结石类型、大小、症状的严重程度及患者整体情况而定。治疗胆结石的方法有：（1）胆囊切除术。胆囊切除是最常见、最有效的胆结石治疗方法。通过手术将含有结石的胆囊完全切除，以彻底解

决结石问题，常见的胆囊切除术包括腹腔镜胆囊切除术和开腹胆囊切除术。胆囊切除术后，胆汁会直接流入肠道，而不经胆囊。（2）药物治疗。对于特定类型的结石，如胆固醇结石，药物治疗可以考虑。胆汁酸溶解剂是常用的药物，可帮助溶解胆固醇结石，这些药物需要长期使用，通常需数月甚至数年的时间才能有效。然而，药物治疗的成功率相对较低,且对结石类型有一定的限制。（3）经内镜取石术。对于位于胆管中的结石，可采用经内镜取石术，该手术使用内镜通过口腔和消化道进入胆管，用工具取出结石，适用于胆管结石，而不适用于胆囊结石。（4）非手术碎石治疗。对于部分患者，特别是有明确禁忌证不适合手术的患者，可以考虑非手术碎石治疗。常用的非手术碎石方法包括体外冲击波碎石术和内镜下机械碎石术，这些方法使用高能冲击波或器械将结石粉碎，使其小块通过胆道排出。（5）药物溶石治疗。在一些特定情况下，可以考虑药物溶石治疗。这种治疗使用药物直接注入胆囊或胆管，溶解结石，这种方法通常适用于特定类型的结石，如胆固醇结石和草酸钙结石。

预防胆结石 预防胆结石的关键在于改善生活方式和饮食习惯，以减少胆汁成分异常和胆固醇积累的风险。首先要保证健康饮食，限制高脂肪食物的摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪酸，选择低脂

厨房“老司机”也不能忽视的烧烫伤

▲ 郑州大学第一附属医院 胡晓静

喜欢烹饪的朋友们，每天下班回到家，在厨房这一方天地中施展厨艺，为家人准备一桌热气腾腾的晚餐，是多么幸福的一件事。然而，即使是厨房“老司机”也难免不被烧烫伤。下面我们一起来看一下烧烫伤的判断以及它的处理方式。

判断烧伤的严重程度

烧伤严重程度从两方面判断，即烧伤面积和烧伤的深度。烧伤面积是将烧伤的面积占本人体表面积的百分数来计算。烧伤面积越大，病情越严重。烧伤的深度可以分为Ⅰ度、浅Ⅱ度、深Ⅱ度和Ⅲ度：Ⅰ度：伤及表皮，生发层无损。局部红斑，轻度炎症反应（红、肿、热、痛）无水疱，干燥、无感染，常有烧灼感。2~3天消退，3~5天痊愈，脱屑后无瘢痕。浅Ⅱ度：伤及生发层及真皮浅层。水泡较大，去表皮后创面湿润色鲜红，受伤部位水肿，疼痛感觉过敏。如无感染1~2周内痊愈，不留瘢痕。深Ⅱ度：伤及深层真皮，表皮可见较多小水泡，去表皮后创面微湿红白相间，有时可见许多细血管或红色小点，受伤部位有明显水肿。疼痛感觉稍迟钝。一般3~4周内痊愈，多数遗留瘢痕。Ⅲ度：伤及皮肤全层、皮下脂肪，甚至肌肉及骨骼。创面苍白或焦黄炭化、干燥，多数可见粗大浅表静脉血栓塞。疼痛消失，感觉迟钝。3~4周后焦痂脱落，须植皮方可愈合，遗留瘢痕，可导致部瘢痕挛缩畸形。

小面积烫伤处理方法

烫伤后两分钟是“黄金救助期”，牢记“冲脱泡盖送”五字口诀！

冲 直接用流动的凉水对准烫伤部位冲，越快越好，并坚持20分钟以上。这样流动的水带走皮肤上的残余热量，毛细血管会遇冷收缩，可起到减少水肿、止痛的作用。

脱 边冲边用轻柔的动作脱掉外衣。当衣物与局部皮肤粘连在一起时，不要强行剥离，可剪掉粘连周围没有粘牢的衣物,让粘牢的衣物保持原样。

泡 用冷水浸泡创面，大概30分钟左右。若伤处没有大的变化，就保持一定温度，持续浸泡；若症状和伤处加重，停止浸泡尽快就医。

肪的蛋白质来源，如鱼类、禽类、豆类 and 低脂乳制品。增加膳食纤维的摄入，包括水果、蔬菜、全谷物和豆类，膳食纤维有助于胆汁酸的排泄，减少胆固醇吸收。控制糖和碳水化合物摄入，过多的糖和碳水化合物摄入可能导致胰岛素抵抗和胆固醇合成增加，选择低糖和低GI食物，限制糖和甜食的摄入。肥胖和超重是胆结石的危险因素之一，保持健康的体重范围，通过合理的饮食和适度的运动来控制体重。规律的体育锻炼有助于减少胆结石的风险，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳或骑自行车，运动可以帮助减少体重、改善胆汁流动和代谢，降低胆固醇水平。足够的水分摄入有助于稀释胆汁，减少胆结石的形成，建议每天充足饮水，保持良好的水平衡。过量饮酒会增加胆结石的风险，男性每天饮酒量不超过两个标准饮品，女性不超过一个标准饮品。某些药物可能增加胆结石的风险，如口服避孕药、胰酶替代治疗和某些降脂药物，在使用这些药物时，应遵循医生的建议，并定期进行监测。谨慎使用草酸含量较高的食物，一些食物中含有较高的草酸，如菠菜、大黄、茶叶等，高草酸饮食可能与草酸钙结石的形成相关，建议适量摄入这些食物，并与其他富含钙的食物一同摄取。

总之，胆结石在临床中比较常见。在日常生

活中，只要做好预防，就可以减少胆结石的发生。

顺产和剖宫产哪个好？

▲ 广东省河源市人民医院 郭芳

妊娠是个长期的过程,而对准妈妈来说，最大的困扰就是如何选择一个合适的分娩方式。顺产和剖腹产，哪个更好？自然生育既是人类生育的一种自然现象,又是人的一种本能。剖腹产就是剖宫产，其实剖宫产和顺产并不存在什么优劣之分，是两种不同的生产方法，当孕妇的体征都很正常的时候,顺产是最好的，但是如果孕妇的产道或者胎儿异常，那么就需要剖腹产了，因此，要根据孕妇的体质状况来选择。以下是关于顺产与剖腹产的利与弊。

顺产的利弊

顺产是在骨盆正常，胎位正常，胎儿大小也正常的情况下才会出现，这是一种由阴道分娩的方式。对于产妇来说，顺产对母体结构的损伤不大，不会在腹部留下疤痕，也有利于产后的恢复，产后可立即进食。在生产过程中，由于阵痛，母亲的脑部会分泌出一种叫内啡肽的成分，这种化学成分的效果比吗啡还好，能给母亲一种强烈的兴奋感觉。此外，孕妇的垂体还会分泌一种叫做催产素的激素，该激素不仅可以加快产程，还可以促进产后乳汁的分泌，降低产后出血率，对产妇与新生儿的感情也有一定的促进作用。

对于新生儿来说，顺产时，子宫有规律的收缩可以锻炼胎儿的肺脏，而阴道的挤压也可以加快胎儿肺内液体的排出，同时还可以锻炼胎儿的心肺，从而减少新生儿肺炎的发生。有数据显示，剖腹产婴儿出现肺部透明膜病的几率比顺产婴儿高出近20倍。而严重的肺部透明膜病则会引起新生儿出现呼吸困难、死亡等症状。阴道分娩时，由于胎儿头部受到宫腔压力及产道的挤压，颅内血液充盈，使大脑中的呼吸中枢亢奋，有助于胎儿在出生后快速恢复正常的呼吸功能，对优生优育具有重要意义。

不过顺产的产程时间不定，在这段时间里，如果发现产程异常或者胎儿窘迫等异常情况，可能改为剖腹产。顺产的弊端在于疼痛时间比较长，且顺产时可能对盆底功能造

成损伤，导致孕妇在产后出现漏尿、宫颈脱垂等不适状况。

剖腹产的利弊

剖腹产适应于母体因素、胎儿因素和胎盘因素异常的孕妇。如：1. 骨盆异常，如骨盆畸形、出口狭窄等；2. 软产道异常，如生殖道肿瘤阻碍胎头下降、阴道横膈、人工阴道成形术、外阴严重静脉曲张。生殖道感染性疾病，如淋病、尖锐湿疣等剖腹产多适合难产妇女，如胎儿横位，头盆不对称，胎儿脐带绕颈等；3. 孕妇存在严重合并症或者并发症，如合并重度子痫前期、心脏病、呼吸系统疾病、急性妊娠期脂肪肝等；4. 疤痕子宫、先兆子宫破裂；5. 产程异常，如产生停滞、产程延长等；6. 胎儿因素包括巨大儿、多胎妊娠；胎位异常，如胎儿为臀位、横位、持续性枕后位、高直位、面先露、胎儿窘迫、脐带脱垂等；7. 胎盘因素，如前置胎盘、前置血管、胎盘早剥等。

剖腹产的优点在于生产过程比较快，疼痛时间比较短；对盆底功能的损伤相对小。

剖腹产的弊端腹部会有疤痕，产后恢复慢；剖腹产手术风险高，术后可能出现子宫收缩乏力、产后出血、感染、腹部伤口愈合不良、下肢静脉血栓等并发症。

对于新生儿来说，新生儿在正常的生理分娩中，会受到产道的挤压，从而产生应激力。通过触觉、视觉、味觉、听觉等刺激脑部细胞的活动，可以促进胎儿的智力发展。因为没有产道的机械挤压，所以剖腹产分娩的新生儿会容易有较多的呼吸系统并发症，包括湿肺、肺不张、肺炎及呼吸道感染等。

准妈妈怀孕后要做好心理和思想上的准备，在没有特殊情况的前提下，尽量选择自然分娩，以保证产妇和新生儿的健康。研究显示，无论在短时间内还是从长远来看，经阴道分娩都是比较安全的。孕妇应结合自己的实际情况,综合考虑顺产与剖腹产的利弊，选择合适的分娩方式。