

胆囊炎的预防方法

▲ 广西百色市人民医院 晏彬

众所周知，我们身体的每一个部位都与日常生活、工作状态息息相关，很多时候我们不知道疾病是怎么形成的。只有了解其发病原因，我们才能做好预防对策，更好远离胆囊炎，保证身体健康。下面就来给大家讲解一下胆囊炎的发病原因，希望对大家有所帮助。

什么是胆囊炎

胆囊炎是指胆囊发生感染或炎症，主要表现为右上腹疼痛、恶心、呕吐等症状。胆囊的主要功能是存储和排泄胆汁，当胆囊因为某些原因，导致内部发生炎症时，就会出现疼痛和不适等症状。常见的病因有胆囊结石、胆道感染、饮食不当等。治疗方法包括药物治疗和手术治疗，其中手术治疗是最常用的治疗方法之一。如果放任不管，胆囊炎还可能引起其他严重的并发症，如胆囊穿孔、胆囊肿瘤等，因此应该及早就医治疗。

胆囊炎的几大常见发病原因

胆汁淤积 胆囊的主要功能是储存和浓缩胆汁。如果胆汁长期积累在胆囊中未被排泄，会形成结石或黏液沉积，进而刺激胆囊壁，导致发生炎症。此种情况是较为常见的一种发病缘由。

胆道感染 细菌感染也是引发胆囊炎的一个重要原因。肝内或胆管里的细菌感染蔓延到胆囊壁，就会引起胆囊炎。细菌感染很容易引起胆囊炎，也有可能引起一些并发症，比如败血症等。细菌通过血液循环，进入到人的胆道，在人体的胆道内产生毒素，如果没有及时采取治疗措施，最终会发展为胆囊炎。

饮食因素 饮食不当也可能导致胆囊炎的发生，尤其是高脂肪、高胆固醇和过度大量进食等习惯，容易导致胆汁分泌不畅，引起胆汁淤积和胆囊炎。

药物因素 长期服用某些药物，如免疫抑制剂和口服避孕药等药物，会残留在胆囊中，加重胆汁淤积，从而诱发胆囊炎疾病。

如何预防胆囊炎疾病

科学饮食 胆囊炎与人们的生活习惯有很大关系，特别是饮食习惯。高脂肪、高糖、辛辣等刺激性食物会使胆囊分泌增多，以致胆汁淤积和结石形成。而富含纤维素的水果、蔬菜和粗粮等食物可以促进肠道蠕动，优化胆汁的排泄，减少胆囊的负担。对此，在日常生活中，要养成良好的饮食习惯，保持营养均衡搭配，这样才能避免疾病的发生。

适度运动 适度运动可以帮助人体产生免疫细胞，提高身体的自我抵抗力，使身体

更加健康，能够有效地抵御各种病毒、细菌等外界侵袭。同时，运动可加快血液循环和新陈代谢，使身体内的废物可以及时排出，从而减少了身体的毒素积累，防止了胆囊疾病等代谢障碍问题的发生。另外，合理的运动可以有效地消耗体内的脂肪，并在身体增加肌肉的同时保持身体的稳定状态，避免了肥胖问题的发生，从而预防了胆囊疾病的发生。对此，在生活中，我们要进行适量的运动，可以通过有氧运动和无氧运动做一些体育锻炼，如慢跑、快步走或者瑜伽等，这些运动不仅有利于身体健康，也对预防胆囊疾病有积极的作用。

合理用药 任何药物对人体都有一定的毒副作用，如果滥用药物或者不按时使用药物会导致机体免疫力下降，从而引发各种慢性疾病，包括胆囊炎。正确使用药物，合理遵医嘱才能减少对身体健康的不良影响。在使用药物之前，必须遵循医生的建议和处方，正确使用药物且不得擅自更改用药方式和剂量。如果出现不良反应和不适情况，及时向医生汇报并咨询。使用药物后应当及时观察身体反应，如出现不良反应，要第一时间告诉医生或者药师，确保用药的安全性。总之，合理用药对于预防和治疗胆囊疾病来说至关重要，科学、正确用药，可以在确保治疗效果的同时，减少不必要的身体损害。

胸膜炎的预防和治疗

▲ 广西柳州市柳江区人民医院 黄庆冬

胸膜在正常情况下能够对呼吸运动起到良好的润滑作用，能够有效减少肺部和胸壁之间的摩擦。胸膜炎又称肋膜炎，是一种常见的呼吸道疾病，主要临床表现为胸痛、咳嗽、胸闷、气急，甚至出现呼吸困难。胸膜炎由多种病因引起，如感染、恶性肿瘤、结缔组织病、肺栓塞等。那么应该如何科学治疗以及预防呢？让我们一起来探究吧！

胸膜炎是怎么引起的

感染因素 胸膜炎与呼吸道内病毒和细菌反复感染有一定关系。有调查数据显示，约 50% 的肺结核患者继发于肺部炎性病变之后，肺脓肿可直接侵及胸膜或破溃产生此病。

肺部疾病 许多有肺炎的患者，常常因为肺炎而咳嗽不停止，对肺部还有胸部造成了一定影响，尤其是胸部咳嗽的时间长了就会引起胸膜炎疾病。若是患者有肺结核、肺炎、肺部肿瘤等都可能引发胸膜炎。

外伤 每个人都有过外伤的经历，受到外伤认为是不严重的事儿，但就是这个简单的外伤会引起多种疾病，胸膜炎的疾病就有外伤的原因，例如肋骨骨折。

变态反应性 肺间质及胸膜均富于结缔组织，全身性的结缔组织病如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等引起胸膜反应，常伴有胸膜炎表现。

遗传因素 近年来发现遗传与胸膜炎的发生有一定关系，A1-抗胰蛋白酶减少的遗传因素。A1-抗胰蛋白酶严重缺乏者，肺弹力纤维可被胰蛋白酶所破坏进而会导致胸膜炎的发生。

胸膜炎的症状表现

胸膜炎的主要症状是胸痛、胸闷、呼吸困难，通常是急性发作，还伴有发热、乏力、咳嗽等症状。由于个体之间的差异性较大，所以不同患者出现的症状也会有所差异。

胸闷、胸痛 胸痛、胸闷可能会持续存在，或发生在同一侧疼痛，主要表现为刺痛或牵拉痛，伴有吸气、打喷嚏或突然移动时疼痛加剧情况。

呼吸困难 胸膜炎患者可由于胸痛的加剧，使机体呼吸被迫变浅变快，以用于帮助人体呼吸，此外严重者，可出现活动过后呼吸困难等症状。

咳嗽 胸膜炎患者通常伴有咳嗽、咳痰等，后期会转变成浓痰，如果合并细菌感染，则大部分咳出为黄痰，如果合并病毒感染，则多为白痰。

其他症状 绝大部分患者存在发热、乏力、盗汗、食欲减退、消瘦、干咳无痰。患者胸痛严重时可出现短促呼吸、发绀。也可表现为腹部、颈部或肩部的牵涉痛。深呼吸可致疼痛，引起呼吸浅快，患侧肌肉运动较对侧弱。若发生大量积聚，可致两层胸膜相互分离，则胸痛可消失，大量胸腔积液可致呼吸时单侧或双侧肺活动受限。

胸膜炎的治疗

胸膜炎的治疗以对因治疗为主，首先应该对发病原因进行分析，进而进行针对性的治疗，一般情况下只要原发疾病治疗痊愈后，胸膜炎症状也会逐渐消失。对于急性期治疗胸腔积流量大时，医生需行胸腔穿刺术，首

次抽液不超过 700 ml，每周 2~3 次，长期慢性胸腔积液患者，可行胸腔置管引流。一般性治疗是采用以下是胸膜炎的治疗方式：

药物治疗

抗生素治疗 主要是用于细菌感染所引发的胸膜炎。革兰阳性菌：医生可选用青霉素，头孢菌素类，氟喹诺酮类，大环内酯类抗生素；革兰阴性菌：可选用二代、三代头孢菌素类抗生素；厌氧菌：往往选用甲硝唑、替硝唑等。

抗结核药物 结核性胸膜炎患者，可用异烟肼、利福平、乙胺丁醇、链霉素，联合使用周期为半年以上。

止痛药 止痛药的使用通常是在患者胸痛剧烈的情况下服用，常用药物有阿司匹林、吲哚美辛等。

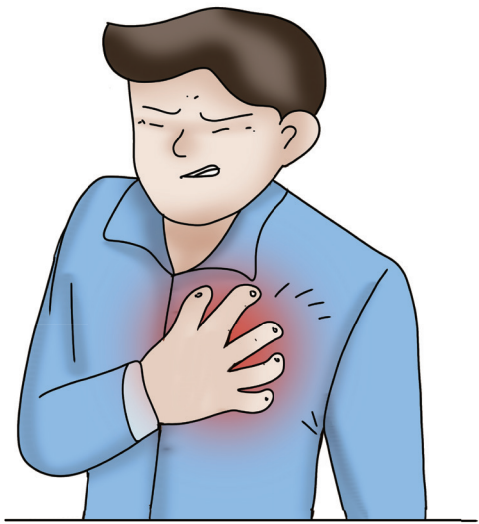
激素治疗 肾上腺皮质激素与抗结核药物联用，适用于急性结核性渗出性胸膜炎，对消除全身毒性症状、促进积液吸收、防止胸膜增厚粘连有积极的治疗作用。激素可全身用药也可以局部用药，可口服强的松，待全身症状改善，积液明显吸收时可以逐渐减量，减量应该遵循逐步递减的原则，以免出现反跳现象，用药周期通常为 1~2 个月。

手术治疗

手术治疗适用于慢性脓胸引发肺不张或者胸廓塌陷，常用的手术方法为感染病灶清除手术、纤维粘连松解手术、部分肺叶切除手术、胸腔闭式引流手术等。

如何科学预防胸膜炎

饮食方面 日常生活中饮食要丰富且有营养，以多进食富含蛋白质，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等食物。忌食辛辣刺激、动火生痰之品，



有烟酒嗜好者应坚决戒掉。

适当运动 胸膜炎患者应保证休息，适当减少活动，可进行轻微运动，如室外散步等，如果呼吸困难者，一定要及时就医，对胸部积液进行积极处理。积极锻炼身体，适当运动增强体质，提高身体免疫力。生活起居要有规律，适当安排工作与休息，不要过于疲劳。

避免接触 在日常生活中尽量减少与肺结核患者，特别是活动性肺结核患者的接触，因为结核杆菌的感染是导致结核性腹膜炎发生的直接原因，避免跟他们接触可以有效防止结核性胸膜炎发生。

总结

胸膜炎应早期诊断，及时就诊，根据医生指导进行相应检查。在日常生活中应该注重预防，加强饮食供给和科学运动，促进早日康复。