



胆结石术后怎么调节饮食

▲ 四川省成都市简阳市人民医院 易明超

胆结石是一种极为常见的疾病，但是一旦患上此类疾病，患者自身会感到十分难受，胆结石这种疾病并不可怕，可以通过手术的方法进行治疗。但是在胆结石手术之后我们还应该严格的控制自己的饮食，才能更好、更快的恢复，良好的饮食习惯，能有效避免胆囊术后的消化功能紊乱，对于保胆手术的患者，在结合药物的前提下，能帮助减少术后结石及息肉的复发。

对此，想必胆结石术后饮食健康调节的重要性大家已经知道了，那么，今天我们就来看看胆囊手术患者术后应该如何规范饮食。

控制脂肪与胆固醇摄入

在术后这段时间里，不需要对患者进行大补，只需要保障日常饮食荤素搭配，营养能满足身体需求即可。因为在胆囊被切除以后，患者胆汁分泌程度就会降低，此时如果患者吸收过量脂肪，就会造成消化系统崩溃，而且日常饮食中的食用油患者也应该要尽可能的减少。其次就是干果类食物，因为干果

中富含脂肪，对患者身体有较大影响，比如花生、核桃、动物内脏等。但是可以适当补充蛋白质，比如虾、鱼、豆制品以及家禽的肉，对于喜欢吃豆制品的，建议以饮品为主，如豆奶、豆浆。含有维生素的水果蔬菜有利于患者术后恢复。

少量多餐

胆结石患者在术后每餐的进食量要适当减少，特别是术后三个月到六个月这段时间，应少量多餐，定时定量进食，最好是每天四餐，因为少量的进食会减少身体消化系统的负担，防止消化功能紊乱。但是此时要特别注意，因为每个人的体制不一样，所以在清淡饮食过渡到正常饮食这段过程中要结合自身实际情况而定，作出适当调整。如果在恢复正常饮食时明显感到消化系统不适，比如腹胀、腹泻时，要立刻停止，并恢复到清淡饮食。

补充维生素，多喝水

维生素C可以抑制胆固醇转化为胆汁

酸，减少形成胆囊结石的机会。维生素A可以促进胆道上皮修复，减少胆囊炎、胆囊结石的发生，有助于体内免疫球蛋白的形成，从而帮助恢复和提高机体免疫力。还有就是患者在术后要多喝水，建议每天饮水2500ml以上的水，因为水能起到稀释血液的作用，同时还能降低肝脏中分泌的胆汁浓度，从而最大限度的防止结石形成，但是要特别警惕的是，要多喝白开水，不可以用饮料代替，日常饮食中也要减少饮料摄入量，因为饮料中含有一定糖分，会增高血脂，提高患有胆固醇类结石的风险。但是患者要注意不可以憋尿，因为排尿能有效的将体内致癌物、易结石物质、细菌等排出体外，同时不憋尿还能降低对膀胱与肾脏的伤害。

食用粗粮和富含纤维的食物

在术后，患者要适量的增加粗粮摄入，因为食用粗粮可以帮助身体新陈代谢，还可以帮助胆汁分泌。或者是多吃一些高纤维食物，比如蔬菜、糙米、胚芽米、海藻等，根

据相关研究可以看出，高纤维的食物能减少人体血液中的胆固醇含量，同时还能降低人体对脂肪以及糖分的吸收度，以此来改善胆结石患者的代谢水平。

注意饮食细节，忌烟忌酒忌辛辣

除了要增加蔬菜水果等食物摄入量，胆结石患者在术后还要做到忌烟、忌酒、忌辛辣刺激食物，因为烟酒的吸入会增加患者肝脏负担，对后期疾病恢复有着极大的影响。而忌食辛辣刺激性食物能有效的减少对胆道的不良刺激，帮助患者尽快恢复，所以在饮食类型上要尽可能的以清蒸、炖煮、凉拌为主，另外，炒菜也要适当减少。

综上，对于胆结石患者而言，术后的饮食调理以及健康科学的饮食习惯非常重要，正确的术后饮食不仅可以帮助身体快速吸收各种营养，使身体尽快得到恢复，同时还能减少疾病复发的概率，保障我们的身体健康。对此，文中提到的各种健康饮食习惯，不管是作为家属还是患者自身都应该要引起重视。

什么是小儿惊厥？如何正确预防小儿惊厥？

▲ 四川省成都市崇州市人民医院 汤小榕

小儿惊厥，主要表现为局部抽动、头侧斜等症状，轻则会引起误吸、突然摔倒、咬伤舌头等症状，重则会引起脑缺氧损伤，严重危及患儿生命安全。因此，下文为您讲讲什么是小儿惊厥，又如何正确预防小儿惊厥，避免惊厥侵害小儿健康。

什么是小儿惊厥？

惊厥也被称作抽风、抽筋，大多数患儿没有先兆症状，但若出现下述征象，分别是精神紧张、极度烦躁、突然四肢肌张力增加、不时“惊跳”、突然呼吸急促、呼吸不规律或者暂停、面色剧变、体温骤升等，则要警惕小儿惊厥，大多数小儿惊厥都是突发的。

一般情况下，小儿发生惊厥时，会出现阵发性面部和四肢肌肉抽动，大多数病人伴有斜视或者凝视、眼球上翻、神志不清等症状，有时患儿还会出现嘴角牵动或者口吐白沫、面色青紫、呼吸暂停等症状，且这些临床症状有可能持续几秒，也有可能持续几分钟，甚至呈持续状态。

小儿发生惊厥时，若未及时进行止痉治疗，则有可能危及患儿生命安全。且相比于成年人，不足6岁的婴儿发生惊厥概率要更高，因为小儿脑皮质、神经髓鞘等还没有发育成熟，无法熟练控制兴奋、抑制，且小儿体质较弱，易患急性感染性疾病，所以小儿更易患惊厥。

提及小儿惊厥病因，若患者是新生儿，则多是脑部出血、窒息、生活中受到损伤、脑发育异常、脑膜炎、身体代谢紊乱等引起的。若患者是婴幼儿，则多是因脑部感染、食用某些药物致脑或者身体中毒、脑受损后遗症、发热、血糖偏低等导致的。若患者是儿童，则多是因脑部感染、脑中毒、身体中毒、颅内病变、血压过高导致脑不适等引起的。

如何预防小儿惊厥？

上文已经提及小儿惊厥的病因，病因较多。所以，要想有效预防小儿惊厥，需做好多方面工作，不仅要锻炼小儿的意志力，提升其适应

力，还要增强小儿独立能力，以便有效预防小儿惊厥。详情如下，一起看下文吧！

防寒保暖 每日关注天气预报，及时为患儿增减衣物，以做好防寒保暖工作，以免受凉引起小儿惊厥。

预防感染 流行性疾病高发期间，尽量不带小儿去人多的公共场所，例如电影院、车站等，以免交叉感染，进而预防小儿惊厥。此外，有家人患上感冒，则要远离小儿，患者还要戴好口罩，以免传染给小儿。

开窗通风 每日定时开窗通风，以保持室内空气清新，且能让小儿机体适应室外环境，可有效预防感染性疾病，进而预防小儿惊厥。

加强营养 小儿除了食用奶类食物，还要恰当添加辅食，以补充小儿身体所需的维生素、钙等营养物质，进而增强机体抵抗力，可有效预防小儿惊厥。

加强看护 小儿好动，家长要加强看护，避免头部跌撞而导致脑外伤，进而预防小儿惊厥。此外，对于存在热性惊厥史的小儿，家中要备好体温计，以便小儿发烧时了解其体温变化，待其体温高于38℃时，则要及时进行物理降温，必要时带患儿去医院诊治，以预防小儿惊厥。

如何处理小儿惊厥？

小儿一旦发生惊厥，除了要立即去医院治疗，家长还要掌握几点小儿惊厥处理方法，以降低该疾病给小儿带来的危害。

冷敷毛巾 小儿发生惊厥时，其机会持续发热，所以要用毛巾对其进行冷敷，以起到降温效果。

防咬舌 小儿惊厥时会发生抽动，易咬伤舌头。所以，要使用筷子压住患儿舌头，避免患儿咬舌。

解开衣服 小儿惊厥时，将其放在床上，并解开其衣服，头部偏向一侧，以保持患儿呼吸顺畅，并避免其误吸呕吐物。

忌喂食 小儿惊厥时，勿给其喂药、喂食、喂水，避免引起肺炎。

预防老年骨质疏松，这几个措施你得学会！

▲ 遂平县人民医院 王军

对于老年群体，身体的各项机能早已进入了退化阶段，身体的免疫力和强度都有了很大的下降，给许多疾病创造了可乘之机，因此老年人的各种健康问题一直是层出不穷，给无数老年人的身体和生活都产生了很多的危害，尤其是一些老年常见病，比如骨质疏松。它会使老年人更易发生意外摔倒，是一种危害性很大的疾病，因此需要多多的了解。接下来就给大家介绍下骨质疏松的一些知识和预防的措施，希望能够对大家有所帮助。

骨质疏松的产生和治疗

骨质疏松就是人体的骨骼的内部微结构遭到了破坏，全身骨骼的密度和质量都产生了下降，使得骨骼更具脆性，大大的增加了骨折的风险性，是由多种因素的作用导致的。而得了骨质疏松的老年患者通常会有以下几个常见的表现：

患者会时常感到全身性的骨痛，且常发于夜间；

骨质疏松还可能会导致患者的身高变矮，并有弯腰、驼背的情况；

病情严重的患者，还容易引发脆性骨折，比如简单的打喷嚏就可能造成患者骨折，发生的位置多集中于身体的脊柱、手腕、大胯以及肩关节周围等。

对于骨质疏松的治疗有多种方式，比如：外科手术。但手术的方式通常会给患者带来痛苦，需要很长的恢复时间，且费用比较高，对于早期患者的治疗效果也不明显，有其局限性；

药物治疗。医生会结合患者的病情和身体情况，为患者选用合适的钙剂或者维生素D等，增加身体对钙物质的吸收，控制病情的恶性发展，降低患者出现骨折的风险；
中医疗法。根据患者的病情选用不同的中成药，可以有效的改善患者的症状；
其他治疗。比如对于已经绝经的女性患者，还可采用刺激治疗，可以有效减少

身体的骨丢失，是绝经后骨质疏松症的有效防治措施。

对于骨质疏松，老年人该如何预防

由上文可以看出，骨质疏松对于老年患者是有很大的负面影响的，给患者的老年生活带来了很多的困扰，因此骨质疏松的预防工作很重要。为避免老年人患上骨质疏松，可以结合中医的角度采取措施来进行预防：

养肾。从中医角度来说，肾是身体精气的所在，尤其是老年人，肾气早已衰减，更应注重养生，加强对肾的保护和滋养，从而提高对骨骼的养护，避免产生骨质疏松；

合理的膳食。中医讲求“药食同源”，便是很多药膳的由来，可以在中医的指导下，制定健康的饮食规律，且不要多食，容易损伤脾胃，不利于身体的健康，多吃些高钙量的食物，比如牛奶、豆制品、鱼虾之类的，增强身体钙物质的含量。另外还要注意食物的易消化性，促进身体对营养的吸收；

运动保健。要结合老年人身体的实际情况，来进行适量的运动，避免超过身体承受的范围，造成不必要的损伤。要做到循序渐进，坚持不懈，不如打打太极，饭后要进行散步等，还可对有关部位进行一些按摩，从而达到强身健体，增强气血的目的，避免产生骨质疏松；

培养正确的起居习惯。中医讲求顺应自然，日常的作可以随四季变换，适当的调整，适当的晒太阳。但都要注意做到早睡早起、劳逸结合，尤其是禁止熬夜，也是对身体的养护，能够帮助老年人延缓身体衰老的速度，对骨质疏松起到防治的作用；

当然，还有其它的一些注意事项：
不要抽烟喝酒，喝咖啡或者浓茶。会降低身体骨细胞的活性量，刺激胃肠道的正常功能，阻碍身体对于钙物质的吸收，加快骨量的流失，最终引起骨质疏松；