

胆结石的常见食疗方

▲ 四川省攀枝花市第二人民医院 王江

胆结石是日常生活当中经常出现的一种疾病，随着患者的病情不同，胆结石的大小也有着一定的差别，有的患者的胆结石如同高尔夫球一样大，从而严重影响了患者的正常生活与身体健康。胆结石是一种在患者的胆道系统中出现结石的常见疾病，对人们的生活有着相当严重的影响。一般来说，胆结石可以分为胆固醇性胆结石与胆色素性胆结石两种，通常分别发生在患者的胆囊内部以及胆管内部。当胆结石体积过大或刺激到胆囊系统时，就很可能引发一系列的病变，从而严重威胁患者的身体健康。

胆结石与日常生活当中的一些不良生活习惯有着非常密切的关系，比如不吃早餐、喜欢吃甜食或高脂肪食物的人都是胆结石这一疾病的高发人群，这是因为在这些不良习惯的影响下，人体内的胆汁就会在胆囊内部逐渐浓缩淤积，同时还可能引发胆囊的慢性炎症与胆固醇的代谢失调，从而导致胆囊中的胆汁逐渐析出晶体结核，进而逐渐与胆汁中的其他物质组合成为结石。所以在日常生

活，要注意饮食和生活方式，可以通过食疗方式进行防治。通过对饮食的控制能够帮助患者有效地避免结石进一步扩大，还能有助于患者结石的治疗。在这个过程当中，患者应当多食用一些富含维生素的蔬菜、水果等，同时还应当吃一些能够促进胆囊分泌以及松弛胆道括约肌作用的食物，比如乌梅、山楂等等。此外，患者还应当对生活当中养成吃早餐的习惯，并且减少动物油脂的摄入，这样能更好地远离胆结石的影响。常见的食疗方有以下四个：

大金钱草蒸猪肝

大金钱草蒸猪肝有着非常好的疏肝利胆作用，对于缓解患者的胆道结石有着相当好的效果。烹饪这道菜需要准备60克左右的大金钱草，半斤左右的猪肝以及1.5克的狗宝。材料准备好后，将金钱草与狗宝清洗干净并研磨成细末备用；将猪肝洗净，放在开水中氽透后用凉水再次冲洗干净并沥干水分，之后将猪肝切片并撒上金钱草与狗宝研

磨的药粉拌匀，最后加入葱姜与清汤入笼蒸30分钟左右，最后盛出清汤加食盐味精调味就可以食用了。

玉米须茶

在我国《四川中药志》当中，玉米须被记载为有着利尿利肿、清肝利胆的作用，因此对胆结石这一疾病也有很好的效果。在饮食治疗胆结石的过程当中，需要从玉米上摘取一些玉米须并洗净晒干，再将其剪成小段，取出一定量的玉米须代替茶叶泡茶饮用即可，剩下的玉米须可以收好备用。

白茅根炖肉

白茅根炖肉这道药膳需要准备50克左右的鲜白茅根与500克左右的猪精瘦肉。在烹饪过程当中，首先需要将白茅根与猪肉清洗干净，之后分别将白茅根与猪肉切成小段与片状，并且与葱、姜、清水等一同加入砂锅中用大火煮沸，之后使用小火慢炖，等到

肉片熟烂时捞出葱、姜与白茅根，最后加入盐和味精即可。这道菜有着清热利湿的作用，不仅能够有效地缓解胆结石患者的疼痛，而且对于因肝胆湿热而产生疾病的患者也有着一定的作用。

胆石通糖浆

胆石通糖浆有着清肝利胆的作用，对于胆道结石患者而言也有很好的治疗效果。在熬制糖浆之前，需要先准备郁金、广木香与黄芩各15克、茵陈25克、川楝子9克、虎杖30克、玉米须20克以及适量的白糖，将上述七味药材在砂锅中使用清水煎制并滤取药汁，之后将白糖倒入并融化即可饮用。

胆结石是一种生活当中常见的疾病，尤其是人们各种不良饮食条件对于胆结石的诱发更为严重。因此，人们在生活当中应当加强对胆结石这一疾病的了解，在饮食上加以良好地控制，才能更好地实现对胆结石的治疗与预防。

痔疮术后需注意患处卫生

▲ 河南省商丘市睢阳区中心医院 盛坤

痔疮是临床上常见的肛肠科疾病之一，痔疮不仅会让患者坐立不安，对患者的日常生活产生严重的影响。现阶段，在临床上对痔疮的治疗的主要是手术。但是，术后痔疮再次发生的概率比较高，如何做好痔疮术后护理，降低术后复发风险？

痔疮术后饮食宜清淡

痔疮患者在手术结束之后要注意喝温开水，不仅可以让肠道中的水分得到补充，还可以让其有更多的水分，对粪便的软化起到促进的效果，让患者的排便更加通畅，在最大程度上可以减少对创面的刺激，进一步缓解创面因为大便干燥导致的痛；

患者在痔疮手术后，最害怕的是大便干硬，而肉类食物消化后会大大增加患者的粪便干结的风险，甚至导致患者出现便秘，对手术创口产生严重的刺激，从而导致患者的创面的疼痛；

少喝刺激性饮品，例如浓茶、咖啡、酒等，在一定程度上都会影响患者的伤口的恢复，导致患者的恢复期进一步延长，患者的生活质量进一步降低，所以，患者在术后的时候注意避免此类食物的摄入。

保持充足休息

患者在痔疮手术结束之后，在注意休息，虽然手术比较小，但是疼痛感依旧存在的，对我们的身体也会产生一定的影响。所以，在术后要注意休息，减少走动，降低对患者的伤口的影响,最好是卧床休息,加快伤口的愈合速度。

术后注意患处卫生

痔疮手术后通常会在患者的局部留下一定的创面，在患者恢复期间要注意做好创面的消毒工作。患者在痔疮手术后，需要注意创面的卫生，避免患者的伤口出现感染，给身体带来二次的伤害，加重患者的痛苦。在痔疮手术后，伤口处都是有药物进行贴敷，需要患者每天坚持换药，每天勤更换内裤。患者要注意在排便后的卫生，患者首先要对

肛门进行仔细的冲洗，然后按照医嘱对伤口进行重上药，在最大程度上避免患者的伤口遭受污染，导致伤口发炎，影响患者的恢复。患者在术后可以使用适量的温水坐浴，也可以使用稀释后的高锰酸钾溶液清洗伤口部位，并在局部涂抹适量的碘伏进行消毒。

痔疮术后的药物治疗

痔疮手术的术后吃以下药物可以帮助切口愈合：

通便类的药物，包括福松、乳果糖等等，有些便秘患者在术后如果出现便秘症状，就有可能影响切口的愈合,延长切口的愈合时间；

改善循环的药物，比如地奥司明片、迈之灵片、消脱止片等等，可以改善局部的循环促进切口愈合；

消炎药，使用抗生素可以预防局部切口的感染，切口的感染会延缓愈合的速度，所以口服抗生素类的药物也可以促进切口的愈合。另外痔疮术后还应注意饮食，避免辛辣刺激性食物，便后要注意切口的清洁与消毒。

遵医嘱进行复诊

患者在出院之后，通常需要进行3次的复查，复查主要目的在于医生可以对伤口的恢复情况进行观察伤口是否出现异常，例如，有肉芽异常增生、肛门狭窄、假愈合等，一旦发现异常可以及时采取措施进行针对性的处理。所以，患者一定要按时复查。

痔疮患者在大便时鲜血常与粪便相混，有时伴痔核脱出形成水肿，嵌顿时可能发生疼痛，患者会出现面色苍白乏力、头晕、虚弱等严重贫血症状。目前痔疮的治疗只能依靠手术进行根除。那么，术后的护理尤为重要。患者在痔疮手术后，不仅要遵医嘱服药，促进伤口的愈合；还要在痔疮手术后禁止吃辛辣刺激的食物，饮食清淡，多吃新鲜的蔬菜水果，补充维生素，促进患者的恢复。特别注意的是，痔疮手术患者在便后一定要进行坐浴清洗，确保创面的清洁卫生。

胆结石要早发现、早治疗

▲ 四川省泸州市妇幼保健院（泸州市第二人民医院） 王旭

胆结石是指发生于胆道系统部位的一种结石类型，其发生和发展与进食不规律、高脂饮食时间长、胃肠手术、高血脂、糖尿病、妊娠以及肥胖等诸多因素有关。一般来说,胆结石根据位置不同分为肝内胆管结石、胆总管结石以及胆囊结石。一些患者在发生胆结石后，其症状不明显，不容易被患者察觉，有的人则会表现为胆绞痛，即右上腹和剑突下在进食后出现明显的疼痛感，大部分患者会误以为胃痛，延误最佳治疗时机，导致病情加重。还有一些患者会出现不同程度的黄疸症状,以眼球和皮肤发黄为主要表现，其疾病类型可能为胆总管内结石，也是梗阻性黄疸发生和发展的一个重要因素。

通常情况下，胆结石作为一种慢性疾病，发病后的危害性较轻，尤其是静息性的一些结石，可能终身都不会表现出症状，则不需要处理这一情况。但是胆结石患者出现明显的结石症状后，具有反复发作、迁延不愈的特点，应该尽早接受相关的治疗。因为单纯结石的病情比较轻，患者不需要担心，经对症治疗后，可以恢复患者健康。但是若治疗不及时，随着病情的进展，机体合并感染，或者结石经胆汁进入胆管中导致胆总管结石后，则会增加治疗难度。如果在胆汁的返流作用下，结石进入胰腺，则会发生胰腺炎，不仅加重患者痛苦，严重的情况下，还会危及患者生命安全，所以早发现、早治疗、早干预尤为重要。

急性期治疗

对于急性期的胆结石患者，缓解疼痛是关键环节，若疼痛急性发作，可给予非甾体抗炎药物镇痛治疗，就诊期间，医生通过开具相关的解痉类药物可以减轻疼痛感，并且获得较好的效果。若患者持续疼痛且无法减轻这一症状，则选择强效镇痛药物如布桂嗪或者杜冷丁等。对于出现感染症状如寒战、发热的胆结石患者，医生要根据患者的实际情况，选择合适的抗生素抗感染治疗，对病情进展进行阻止。此外，急性期还要重视病因治疗，及时行腹腔镜胆囊切除术，将病因去除，对控制病情进展

和降低复发率有着极其重要的意义。

药物口服治疗

临床上在治疗胆结石、胆囊炎等多种疾病时，复方消化酶胶囊是比较常用的一种方法，能够使患者的消化不良、食欲下降等症状得到有效改善，有助于恢复胆囊功能。在用药期间，患者严格按照医嘱要求，采用口服给药的方法,3次/d,选择合适的服药时间，通常为饭后30min，需要注意的是，在用药期间，应该打开胶囊，但是不能对药片进行咀嚼，从而确保治疗效果。

中医方剂治疗

对于胆结石患者，中医学上将其分为多种证型，其中肝胆湿热型比较常见，可以采用胆道排石汤治疗，具有益气止痛、排石利胆的功效，这一方剂组成药物包括郁金草、金钱草、白芍、太子参以及柴胡等，通过在冷水中加入上述药材进行煎煮，取汁300ml，150ml/次，2次/d，1剂/d，可以获得较好的效果。

手术治疗

若胆结石患者存在明显的症状，应该及时进行手术治疗，其中存在胆绞痛复发的患者超过50%，尤其是复发的胆结石患者，其并发症发生率较高如胆管炎、梗阻性黄疸以及胆源性胰腺炎等,所以手术治疗尤为重要。胆囊作为人体比较重要的消化器官，若切除可增加消化不良的发生风险，所以要充分考虑到患者的实际情况,选择合适的治疗方案。对于胆囊结石患者，手术是首选的一种治疗方法，尤其是腹腔镜胆囊切除术，作为微创的一种术式，可以获得较好的效果。同时，对于胆管结石患者，若术中无法彻底取尽结石，则需要留置T形引流管，可以先将胆道梗阻解除，再行择期根治性手术。

总之，胆结石是临床上的一种常见病、多发病，应该根据患者实际情况，选择合适的治疗方法，比如手术治疗、药物治疗等，可以控制病情进展，从而改善患者预后。