



莫被结石“吓破胆” 正确认识可预防

胆囊结石常发生于40岁以上女性,尤其是肥胖者、饮食习惯不良者、缺乏运动者,还有糖尿病人。重点注意以下三方面:

1、**摄入过多甜食:**偏好甜食或过量摄入富含糖的食物,如精致的大米和面粉,摄入太多的糖会变成脂肪,使人发胖,增加结石形成的风险。

2、**长期高脂肪:**特别是长期食用动物内脏等高胆固醇食品,会导致体内的胆固醇升高,长期高脂饮食容易使人肥胖,再加上运动过少,也会导致胆结石的形成。

3、**不吃早餐:**长期不吃早餐,可降低胆汁酸含量,浓缩胆汁,容易形成胆结石。

究其根本,胆囊结石的病因是:胆汁中含有过多的

胆固醇和胆色素,胆囊不能完全排空。

胆囊结石的危害有:1、发展为胆总管结石;2、引起胆源性胰腺炎;3、可诱发胆囊癌。

胆囊结石的治疗:1、无症状的胆囊结石一般不需要手术治疗,可定期检查。一般为3—6个月查一次B超;2、伴有腹痛,可以药物治疗,能够明显改善症状,长期服用可限制结石变大;3、手术治疗。首选腹腔镜胆囊切除术治疗。

胆囊切除后对生活有什么影响?胆囊的主要作用是:储存、浓缩和排出胆汁,胆汁是帮助消化脂肪类食物的。胆囊切除后,胆总管可代偿部分胆囊的功能,所以对患者的生活没有影响。胆囊切除后需要低脂

饮食一个月即可正常饮食,并定期检查胆道情况。所以说,切除胆囊并不可怕。

早在《黄帝内经》中就提出“不治已病治未病”的防病养生谋略,所以“防病于未然”对人们来说是最明智和最重要的。那么预防胆囊结石需要我们怎么做呢?

调整膳食结构,尽量减少油腻、高胆固醇等食物摄入,尤其是有家族性胆固醇代谢异常疾病史的高危人群,要注意合理均衡膳食,多吃蔬菜水果,进食早餐,促进体内胆汁分泌,避免胆汁长时间在胆囊中浓缩。保持心情舒畅,注意劳逸结合等也是预防胆囊结石的重要措施。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



山东大学齐鲁医院德州医院肝胆外科主任 马德民

胆囊结石又称胆石症,是发生在胆道系统内的常见疾病,多半由于胆道感染诱发,尤其像许多患有慢性胆囊炎的患者,其胆结石的发病率高出常人2—3倍。

出场专家

贺庆娟,副主任医师,消化内科主任助理。兼任山东省医学会结直肠学组委员、山东省公共卫生学会内镜分会委员、山东省青年医务工作者协会消化病学分会委员。擅长胃肠及肝胆胰等消化系统常见疾病的规范诊治,熟练掌握胃肠镜操作及相关内镜下治疗,热衷消化道早癌的科普宣传。

春节将至,胃疾患者要做到“三有”

“每逢佳节胖三斤”,对于中国的隆重传统节日春节来说,家人团聚,走亲访友,美食是不可缺少的,然而美食不是所有人都可以敞开享受的,贺庆娟提醒广大读者特别是有慢性胃病的患者,饮食需“率有节、量有度、类有择”。

1、**率有节:**节日期间小聚熬夜在所难免,偶尔放纵一次未尝不可,但尽量保持一日三餐,早睡早起的良好习惯,因为我们的胃已经适应了这个节律。

2、**量有度:**暴饮暴食增加胃肠负担,每餐饭尽量七八分饱。饭后避免久坐躺卧,建议活动半小时,每周活动三次以上,选择健步走、慢跑、游泳等方式。

3、**类有择:**选择原则“鲜、野、精、淡、软、杂”,宜鲜是指选择新鲜的水果蔬菜,尽量不选腌制、熏烤、油炸食品;宜野是指多吃天然适季的果蔬,如苹果、香蕉、橘子等;宜精是指少吃粗糙和粗纤维多的食物,提倡主食以发酵的馒头、包子、花卷为主,大米则需蒸的软一些,蔬菜及水果则选含纤维素含量少的,即比较少渣和细软的,如根菜类的土豆、山药、莴笋、胡萝卜,瓜果类的冬瓜、丝瓜、角瓜、黄瓜,菌类的蘑菇、杏鲍菇、香菇,叶菜类的小白菜、菠菜、油菜等,但韭菜、蒜黄、芹菜等含纤维素较高,当慎吃;宜淡指烹调饭菜应低盐低油,多用煮、蒸、炖的方式,尽量避免油煎、油炸;宜软指食物烹饪到软甚至烂,尤



其感到胃疼、胃胀的朋友;宜杂指食物选择多样化,荤素搭配,鱼、虾、蛋、奶及瘦肉、鸡肉均为优质蛋白质的来源,可每日食用。

贺庆娟表示胃不好的朋友不宜饮酒、喝冷饮、浓茶、吃甜酸辣食物,尤其是有反酸症状的时候。

本报记者

记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决
健康路上的难题

出现这些症状 警惕患上糖尿病

糖尿病前期是一种潜伏状态,此时血糖水平虽然高于正常范围,但还未达到糖尿病的诊断标准(6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L,7.8mmol/L≤餐后两小时血糖<11.1mmol/L)。

在这个阶段,合理干预之后完全有可能让血糖恢复正常,但不做好措施很可能发展成为全面的糖尿病。

在糖尿病前期,人们可能会体验到一些细微的变

化,但这些往往容易被忽视。例如,轻微的视力模糊、经常感到疲倦、经常感到口渴和频繁小便等。

预防胜于治疗,养成健康习惯。

首先,合理的饮食是预防糖尿病的关键。以下是推荐的食物:

主食(碳水化合物):小麦、大麦、黑麦、荞麦、青稞、玉米、燕麦片粥、玉米饼

蔬菜:芦笋、菜花、西兰

花、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、生菜、青椒、西红柿、菠菜、南瓜、豆类、蘑菇

水果:苹果、梨、桃、李子、橙子、橘子、葡萄

荤菜:鸡蛋、瘦肉、鱼肉

零食:坚果、纯巧克力、乳制品

其次,定期的体育锻炼,保持良好的心理状态同样重要。

最后,定期的健康检查也不可忽视:

①无论年龄大小,体重指数(体重公斤除以身高米的平方)>23,伴随有高血压、非典型胆固醇水平、缺乏运动的生活方式、有多囊卵巢综合征或心脏病史以及有近亲患糖尿病。应接受初步血糖筛查。如果结果正常,应以后每三年筛查一次。

②年龄>35岁者,应接受初步血糖筛查。如果结果正常,应以后每三年筛查一次。

③出现过妊娠期糖尿病的女性,建议每3年接受一次筛查。处于糖尿病前期的人群应每年筛查。

蒋永源

健康问答

问 患有呼吸道疾病后
出现反复咳嗽怎么办?

答:咳嗽可能由多种原因造成。咳嗽可分为急性咳嗽、亚急性咳嗽、慢性咳嗽三类。其中,急性咳嗽指出现在三周以内的咳嗽,急性呼吸道感染性疾病是其最主要原因;亚急性咳嗽一般持续在三周到八周内,主要原因为感染后遗留咳嗽;慢性咳嗽一般持续时间大于八周,可由各种原因引起,包括哮喘、慢阻肺、反流性食管炎等,一些药物也可能引起咳嗽。

若出现咳嗽症状,在日常护理时,一要注意天气变化,外出时增减衣物;二是要保持室内湿度。咳嗽患者如果外出,建议佩戴口罩,减少冷空气对气道的影响。咳嗽期间,在饮食方面,不建议食用辛辣或油腻的食物。

顾天成

问 咳嗽不明显
为什么会长成肺炎?

答:第一个原因,与病人感染的病原有关,部分病毒可能并不会引起肺炎的相关症状。假如病人向来身体健康,所感染的病毒并不强,那么病人是可以自愈的。

第二个原因,与病人自身抵抗力有关。病人假如是老人或有基础疾病的人,因为肿瘤或糖尿病等基础疾病而服用一些激素类的免疫制剂,那么病人的肺炎症状就会不明显。在这种情况下,病人假如不及时处理肺部感染,后期的病情逐渐加重,便有可能出现呼吸衰竭,甚至会发展成肺脓肿等。

马艳良

问 发热咳嗽好几天
为何检测全是阴性?

答:首先,可能是实验结果的假阴性,目前采用的病原体核酸检测或抗原检测方法都有一定比例的假阴性结果,不过这种可能性较小;另外,可能是采样时间过晚或采样时未能“抓住”病原体。

因为能引起流感样症状的病原体的种类很多,也可能是被除了甲流病毒、乙流病毒、支原体、新冠病毒以外的其他类型的病原体感染。患者自测一般是抗原检测,准确率较低,容易出现假阴性,一般发病1到2天的时候检出率高一些,但仍远低于核酸检测的准确率。如果在家自测抗原,需要间隔半天,重复检测3到5次提高准确率。

邵萌



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240205”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

1月31日

6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、画地为牢;
2、龙马精神;
3、笼络人心;
4、落井下石;
5、曲径通幽;
6、心想事成。