

肝胆病治疗预防与调护

张 晶

金堂县第一人民医院 / 四川大学华西医院金堂医院 四川成都 610400

〔中图分类号〕R575 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-107-01

都说好好治病不如先调养好身体。患有慢性肝胆的病人，如果能做到积极治疗和调养身体同时进行，并且长久地坚持下去，那么，这是对病情的恢复大有好处的，也能够让治疗达到更好的效果。

首先，要做好精神的调养。精神是指一个人的心理状态、他的思维、他的意识。而精神调养主要就把这个人的心情、心态调养好，对生活保持乐观的态度，心情好了，心态平稳了，那心理平衡了，心理压力就减少了，促进心理健康。要调养心神，首先就要有战胜病魔的决心和信心。如果一个意志脆弱，大多没有精气神，以致于气虚，抗病的能力就差了，容易生病，所以一定要注意精神上的调养，防治疾病侵害；意志坚强的人同样也要注意外界的刺激，增强抵御疾病的能力。医生认为，患有肝病的人一定要避免外界不良刺激，因为如果情绪低落、心情不畅的病人，大多数都会表现出更为复杂和严重的病情；而情绪不良则直接导致抵抗能力变弱。想要纾解自己的不良情绪，有几种办法，一种是想自己身边亲密的人倾诉自己的心情；一种是转移自己的注意力，比如外出游玩，弹弹琴，听音乐，画画、看书等，音乐有利于调节心神、性情，而看书可以解闷、消愁。所以，在心情低落不佳的时候，可以用一些调节心情的办法并且配合药物一起治疗，让身体早日恢复。

其次，要注意饮食。患有肝胆病的病人是不可以吃刺激性食物，肝炎湿热，不管病情大小，只要病情没有痊愈，辣椒、洋葱、咖啡这些性热的食品都不可以吃，否则会加重病情。

也不可以喝酒。乙醇是酒的主要成分，而乙醇及它的代谢物对肝脏都是有伤害的，会使干细胞坏死，从而加重病情。患有肝病的人解毒的能力会下降，容易引起脂肪肝。

不能吃炸炒煎的食物。由于在炸炒过程中产生丙烯醛，到达肝脏时会损害干细胞，从而加重病症，所以这类食物也是不能吃的。

再次，吃含有高蛋白、高维生素的食物。患有慢性肝炎、肝硬化的人适合吃含有高蛋白、高维生素的食物。牛奶、蛋类就是含有高蛋白的一类食物，牛奶含有丰富的蛋白质，容易吸收，它是非常适合肝炎患者的天然美食。水果的主要组成是葡萄糖和果糖，这两种成分是可以直接被人体所吸收的，它们当中还有很多的无机盐和微量元素，和人体血液当中的成分非常的相近，可以起到滋补的作用。患有肝病的病人可以适当的吃不一样品种的水果，来补充人体中必须的维生素和微量元素，水果当中的元素对肝病的恢复有益处，但是要防止吃过多，避免影响胃口，严重的可能会引起肚子疼痛，拉肚子等状况，有肝硬化食道胃底静脉曲张的病人在吃水果的时候要削皮去核，多次咀嚼才能下咽，这是防止伤害血管引发的出血症状。

在饮食方面要克制。如果患有肝病的病人在饮食方面没有克制的话，可能会引起脾胃功能失常，就会增加和诱发肝病的几率。因此。要适度的饮食，而且要有节制，一定不能暴饮暴食，这样才能有益于肝病的恢复转好。

再次，注意调理起居，避免过度劳累，身体的筋骨都是需要

肝血滋润濡养，就像乙肝病人，得急性肝病的病人应该多躺着休息；慢性乙肝的病人，应该注意劳逸结合，工作时尽量负责轻微的工作；丙肝恢复期或者丙肝病毒携带的人，活动要以轻松为主。要有规律的作息时间。睡觉是不能用饮食或者是其余的保健品替代的保护肝脏的要素。人的身体中各种营养成分主要都在血液中。人们在平躺着入睡以后，肝脏里面的血流量会增加。一般都是在人睡觉的时候，身体中的血都会回归到肝脏中。如果能按规律睡觉的话，可以得到充分的睡眠时间，全身的血就能回归到肝脏中。要是睡觉的时间过晚，或者是整夜都不能安睡的话，血就会很难进入肝脏，肝脏得不到滋润濡养，容易引起肝火，可能会导致加重病情。所以得肝病的病人每天需要保证有八小时的睡眠时间，这样才能让肝脏能够得到充足的休息。

谨慎避免外部因素。得肝病的病人一般的体质都非常的虚弱，非常容易会受到外部因素发病，会使病情想坏的方面转变，会导致不好治疗的效果，还可能会导致病情会拖延。因此在冬天的时候要做好保暖防寒的工作，还要注意屋内经常通风换气，尽量避免因为外部因素导致加重病情。

最后，要合理锻炼。选择锻炼的运动，要根据每个人的状况来选择合适本身的运动内容和运动时间来进行锻炼，要量力而行，不能够太勉强自己。也不可以只凭着自己的爱好来选择锻炼内容。要是只是跟风的去锻炼，这样不仅不能促进身体的健康，反而会影响身体，会给自己的身体健康带来不小的影响。为了能够使体育锻炼达到预想的效果，在进行锻炼的时候要注意下面几点要求：

要尽量进行全面锻炼，要依据自己的健康状况和身体的素质，来选择合适本身并且有效的运动锻炼。要养成锻炼身体的好习惯，体育锻炼要达到自己料想的成果，一定要坚持下去。要是断断续续的话，就不会达到锻炼的效果。要根据自己的情况，合理安排自己锻炼的运动，要给自己制定一定的计划，自己要有目标，要循序渐进的进行锻炼。运动量要依据自己的体质条件来制定。

伴随着年龄越来越大的人越喜欢运动锻炼，要科学合理地进行运动锻炼，最重要的是减少锻炼时对自己的伤害。人们都 60 岁之后，每个身体系统的功能都开始衰弱，包含平衡度反应能力，协调能力和灵敏度。肌肉的力量会明显的变弱，运动器官也会发生衰弱的现象，就像肌肉萎缩，兴奋度减少，速度变慢，骨质疏松，变脆等现象。在运动的时候，有的疾病会非常容易发作，会导致意外的发生。所以，在平时锻炼的时候要注意对肌肉关节的训练。在运动锻炼的时候，最好要穿专门运动的衣服和鞋子，在选择锻炼场地的地方，要尽量避开场地不平过硬，地面的杂物比较多，器械老旧的地方。在运动之前要做好热身运动。在运动锻炼的时候不要分神，在运动的过程中要做好自我监测，要对自己的健康情况经常进行观察记录。适当的调整运动方式和自己制定的锻炼计划，避免过度劳累，这样可以有效的避免在运动锻炼的过程中，给自己带来的损伤和低血糖现象的发生。