

预防胆石症复发经验分享

邓志忠

成都市新津区中医院

〔中图分类号〕R657.4 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)05-103-02

胆石症这一类疾病很多人并不陌生，胆石症包括胆囊结石、胆管结石、肝内胆管结石等等。这个疾病经常发生于中老年人群，但是现如今，随着人们的生活方式和饮食习惯的改变，一些经常不吃早餐以及喜爱高脂肪高热量饮食的年轻人中，胆石症的发生率也越来越高了。根据现在实际的医疗技术水平，大多数胆石症患者都会选择药物溶石等非手术手段，这种治疗方法虽然相对于纯手术治疗风险会更小，操作更简便，恢复时间也更短，但是，该手段并不能达到完全治愈的效果，因为患者体内的胆囊依然存在，因此胆结石的复发率也还是很高的，那么该如何预防胆石症复发呢？

1 预防胆石症复发

预防胆石症复发可以主要分成三个方面：控制胆固醇的摄入，坚持服用药物以及促进胆囊的收缩。

1.1 控制胆固醇的摄入

很多人有偏食的习惯，偏爱吃高脂肪、高糖类食物，长期以来会导致血液中胆固醇含量不断增高，影响胆汁正常功能，造成胆结石的形成。所以，要想有效的去除病根，就必须通过饮食严格控制胆固醇的摄入，因为精细的米饭、面食类食材中含糖量是很高的，所以胆石症患者在平时可以选择用玉米、红薯、南瓜等粗粮代替细粮，以改善胆固醇的排泄，使人体内的胆固醇维持在正常的水平。

1.2 坚持服用药物

很多病人在认为自己的病情已经得到稳定，在不听医生的叮嘱下随意暂停服药，导致胆结石再次复发，因此在治疗后要一直坚持服用药物，比如鹅去氧胆酸或者熊去氧胆酸，该药物可以有效增加胆汁酸的分泌，从而增加胆汁酸在胆汁中的含量，有利于胆汁的排泄，降低胆汁淤积的概率，减少胆固醇结石的形成机会。

1.3 促进胆囊收缩

胆囊结石中最为常见的病情表现就是胆囊收缩功能差，主要是由于胆囊收缩素分泌量减少，因此要想促进胆囊的收缩功能，加快胆囊内胆汁的排空，首先就要特别注意调节饮食结构，注意饮食规律，以清淡、以消化饮食为主，但是必要的脂肪食物和蛋白质还是要补充，睡眠要充足，多加锻炼。其次可以通过服用药物达到调节胆囊收缩功能的效果，比如应用硫酸镁调节植物神经功能，也可以应用某些中成药或者中药，比如主要包含柴胡、黄芪、郁金等成分的药物。如果出现较为明显的右上腹疼痛，还可以应用解痉止痛的药物，比如阿托品、山莨菪碱或者间苯三酚等。

2 预防胆石症复发的具体措施

对于胆石症的预防，针对其危险因素，把相关的具体预防措施总分成两大块：饮食和运动。

2.1 饮食

2.1.1 合理饮食结构

不合理的饮食结构是胆石症复发的重要原因之一，胆石症患者适宜多吃绿色蔬菜、各种新鲜水果、瘦肉、鸡、鱼等。

像玉米里含有纤维素比较多，可以让人的胆固醇维持在正常水平；黑木耳中所含的矿物质可以分别胆结石；香菇中含有香菇素，香菇素可以有效降低人体胆固醇，人体没有胆固醇沉积也就降低了胆结石生成的可能性，所以合理健康的饮食安排是可以有效的预防人体胆结石的生成以及复发的。

胆石症患者忌吃含高脂肪食物，因为过多的脂肪会引起胆囊收缩，不利于病情的恢复。

2.1.2 大量饮水

胆石症患者每日的饮水量应达到 2500 毫升以上，多喝水可以降低血液浓度，从而控制胆汁的分泌，并且多喝水对人的身体健康也是很有好处的，可以提高人体新陈代谢速度，可以促进身体中有毒物质的排出，增强自身抵抗力，这样就不容易形成结石。

2.1.3 早晚餐

提倡吃早饭，而且必须要吃饱。现在有许多朋友早上贪图方便不吃早饭，这种做法是十分不可取的，人体的细胞组织在一夜过后需要足够的能量，并且肝脏会合成分泌大量的胆汁积存在胆囊中，如果不吃早餐，胆囊的收缩功能就会受阻，而胆汁没有办法顺利排出，从而会影响疾病的恢复。

丰富的晚餐特别是夜宵会使胆囊的负担过重。在深夜胆道系统却会继续工作，

尤其是胆囊，夜间需完成胆汁的存储和浓缩工作，如果晚上吃了太多的食物，就会影响胆囊的夜间正常工作，从而直接导致人体的代谢出现问题，脂肪消化不掉，会使胆石症复发可能性增大。

2.1.4 注意饮食卫生

胆结石的复发与饮食卫生不合格有很大的关系，因此在日常生活中需要讲究个人卫生，如果吃了被蛔虫卵污染过的生菜及其他有污染的食物，一些细菌特别是寄生虫很容易就会通过食物进入到患者体内，一旦引起感染，那么就容易出现胆结石。另外，像蛔虫卵及蛔虫尸体都会促进胆结石的形成。

2.2 运动

2.2.1 适合适度的运动

一天中保证适当的运动可以提高自身的身体素质，增强抵抗力，一般而言，一个人应该平均每天进行 1 小时左右的运动。但是做什么样的运动，还是要根据自身实际情况来定，比如有一些患者平常工作比较忙，压力也比较大，就可以做

(下转第 104 页)

探秘女人烦恼不已的子宫内膜异位症

陈 碧

成都市成华区妇幼保健院 610000

[中图分类号] R711.71 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 05-104-01

一、什么是子宫内膜异位症?

在正常的情况下,子宫的内膜时覆盖在子宫体的腔面的,但是因为某种原因使子宫内膜向身体其他的部位生长,形成了子宫内膜异位症,这种异位的内膜在组织学上不但有腺体还有内膜间质围绕,在功能上还会随着雌激素的水平而变化而变化,同时还受月经周期的影响,但是只有小部分是受孕激素的影响,子宫内膜异位症还可以产生少量的月经以及其他的临床症状,患者如果在受孕期,异位的内膜会出现蜕膜样的改变,这种异位的内膜虽然是在其他的组织或者器官生长,但是与恶性肿瘤的浸润还有很大的区别的,子宫内膜异位症常在 30-40 岁的妇女身上属于高发。为什么女人为子宫内膜异位烦恼不已?

1. 子宫内膜异位症会不会引起疼痛?

子宫内膜异位症因疼痛令妇女烦恼,原本的子宫内膜是在子宫里生长的,而因为一些因素,导致子宫内膜逐渐向卵巢里生长,在妇女来月经的时候,内膜堵在卵巢中,使月经出不来,而长时间不进行救治,子宫内膜在卵巢里一直生长,每个月来的月经出不来,月经只能在卵巢里越来越大,逐渐形成囊肿,就会引起疼痛。其实,在表述子宫内膜异位症时会用到痛经进行性加重,主要是因为内膜没有办法排出来,只能是一直长大。有的病人子宫内膜异位时间比较长,每天、每个月、一点一点加重的,可能会忽略了这种持续性的疼痛,所以就会感觉不是特别痛。但如果是处于后盆腔后壁直肠陷凹,由于这个特殊的位置关系,就很可能引起性交痛,这个时候疼痛感会更加强烈。

2. 子宫内膜异位症有哪些并发症?

子宫内膜异位的第一个并发症就是痛经,痛经会影响整个生活,痛的还要吃些止痛药,甚至有些严重的病人还要挂水。第二个问题就是子宫内膜异位会引起不孕症,在子宫内膜异位的患者当中,如果以 100 个人为例,就往往出现 30—50 个人会患有不孕症,一旦这种现象处于比较长的时间,广大女性们就会前往医院的辅助生殖科寻求专业的医学帮助,但这种病人即使做了试管婴儿,考虑到子宫内膜异位症患者其他功能都会与别的病人可能相同,但就是因为子宫内膜出现了异位症,做试管婴儿的成功率往往也会相对降低 8 个百分点左右。除了这两个主要并发症之外,同时也可能会出现一些

像盆腔粘连等远期影响的并发症。

3. 子宫内膜异位症会引起癌变吗?

子宫内膜异位症的是一种良性病变,癌变的概率是非常低的,如果发生癌变的话,往往是发生在卵巢上,如果患者出现以下情况的时候,就要注意是否有癌变的可能:第一个就是绝经以后的妇女,这种情况下子宫内膜异位症患者的疼痛的规律发生改变;第二个就是卵巢上的巧克力囊肿直径大于 10 的时候;第三个就是 CA125 大于 200 的时候;第四个就是影像学检查有恶性征象出现,当患者出现了这些个情况的时候,就一定要小心,需要及时到医院进一步检查是否发生了癌变。

二、如何准确判断和预防判断子宫内膜异位症?

子宫内膜异位的诊疗需要借助先进的检查设备,并经过妇科医生的专业判断。如果生理期的女性出现了不间断的、继发性的痛经现象,或者是伴随了盆腔痛的发生,医生在妇科检查的时候就会问及盆腔里边有一个触痛的结节,或者在后穹隆上有触痛的结节时候,就可以初步诊断为子宫内膜异位症,但是子宫内膜异位症的诊断还要依靠一些辅助检查的手段,这样才可以得到一个正确的诊断。

比较常用的检查手段就包括了超声的检查,CT 的检查、CT125 等血清学的检查,其中更准确的金标准就是腹腔镜的检查,当在腹腔镜下看到了异位的内膜时就可以肯定是子宫内膜异位症,所以,一旦患者出现了一个进行性加重的痛经,就需要及时地到医院去就诊。

子宫内膜异位症并不可怕,关键是广大的妇女要正确的看待子宫内膜异位症,在平时的日常生活中可以通过多吃一些水果蔬菜以及五谷杂粮等、少吃一些辛辣、油腻的食物,并且要注意生活规律正常,还有就是保持乐观的心态,并且在适龄进行结婚生子等,在月经期间或者是生孩子后排恶露期间,应该注意护理,不要进行性生活、受凉、受寒等,其次就是尽量避免医源性的子宫内膜异位,一些宫腔的手术或者是子宫输卵管造影等手术一定要听从大夫的,尽量少做。

[参考文献]

- [1] 郎景和. 中华妇产科杂志临床指南荟萃 [J]. 人民卫生出版社, 2019.198-206.
- [2] 谢幸, 苟文丽. 妇产科学 [J]. 北京. 人民卫生出版社. 2019.268-274.

(上接第 103 页)

做瑜伽,舒缓身心,也可以在健身房进行器械练习,对于年纪较大的患者,可以选择适合自己身体状况的,比较轻柔舒缓的运动,比如散步、太极拳、广场舞等。

2.2.2 控制体重

体重超重或肥胖相对来说更容易引起胆石症,因此在平

时就要注意控制体重,以免过度肥胖,带来一系列的代谢疾病。

疾病对于患者来说,可怕的不光是疾病所带来的痛苦,还由于我们日常的不注意导致疾病的复发。胆结石的高复发然许多患者深受其害,反反复复不但伤害患者自身的健康,还对患者的治疗费用大大提高。因此在平时生活中就要特别注意个人饮食,做好预防胆石症复发的的工作。