

慢性胆囊炎的生活护理

钟沛伶

内江市中医医院 四川内江 641000

[中图分类号] R473.5 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 01-084-02

慢性的胆囊炎是中老年人常见的疾病，慢性的胆囊炎会出现反复发作的上腹部疼痛、消化不良等现象，这些症状都是很常见的，对患者的身心都是一种折磨。但也有一部分慢性胆囊炎早期没有很明显的症状，这就需要患者自己要多注意观察。人们如果患上了慢性胆囊炎，对自己的生活会产生非常严重的影响，因为这种疾病发作起来会让人感觉到非常痛苦。那么，得了慢性胆囊炎在生活中该如何护理才能够提高患者的生活质量。

一、慢性胆囊炎的症状

1、吃完饭后腹部不适

慢性胆囊炎患者在吃完饭之后，会出现明显的腹部不适感，尤其是在吃得比较饱的状态下，会出现明显的腹部不适感，这就是慢性胆囊炎引起的。因此在平时的生活中，要留心自己吃完饭之后，会不会出现不适的感觉，这对身体健康是很不好的，可能是慢性胆囊炎惹的祸。要注意，慢性胆囊炎患者一般会影响到人饮食，常会出现胀气、食欲不振、讨厌油腻等情况，这对身体健康是有一定的影响的，并且对吃饭也是有一定的影响，导致患者很容易出现营养不良的症状。

2、右腰常会出现疼痛的症状

腰部出现疼痛的现象，这是很多人都会出现的症状，引发的原因有很多。其实，在患慢性胆囊炎也会出现腰痛的现象，这对患者的身体健康是一种威胁，主要是由于胆囊处在右腰和右肋之间，胆囊出现炎症的情况下，就会出现疼痛的现象。胆囊炎的出现一般是会伴随疼痛的出现，只是这些疼痛，是常见的腰痛，很容易会出现忽视的现象，就可能耽误病情。一般慢性胆囊炎引起的腰痛是隐隐的痛，在久站或是洗了冷水澡之后，疼痛的现象就会加重。

3、胃病似的呕吐症状

慢性胆囊炎除了会出现腹部不适，腰痛的现象，还会出现呕吐的现象。慢性胆囊炎出现的呕吐现象，和胃病引起的呕吐的症状是很相似的，这种情况下，就很容易会出现误诊的现象，严重的影响了胆囊炎的治疗，可能会出现病情加重的现象。慢性的胆囊炎出现胃病反应，常见的就是呕吐现象，另外还会出现反胃、嗝气等现象，根据病情的轻重，会出现不同程度呕吐现象，病情加重，症状会更加明显。关键是要注意和胃病做好区分，防止出现误诊的现象。

二、慢性胆囊炎的生活护理

1、饮食护理

(1) 患者要少吃含高脂肪的食物，只要是高脂肪的食物都会刺激到患者的胆汁，从而让胆汁的分泌增加，引起胆囊炎，或者加重胆囊炎，为此，慢性胆囊炎患者在日常生活中应尽量少吃一些高脂肪的食物，如动物内脏、肉类等，医生提示，胆囊炎患者每日摄入的脂肪量应控制在 20-30g 之间为宜。

(2) 适当摄入一些优质的蛋白质，如果人体中缺乏蛋白质，就会很容易导致我们人体的抵抗力下降，引起很多疾病的发生，这对于胆囊炎患者来说更要适当摄入一些优质的蛋白质，才能够增强人体的抵抗力，对于促进疾病的恢复是非常有帮助的，但是也不能过量，每天应摄入 50-70g 为最佳，如果过量也会引起胆汁的分泌增加，从而引起病情的加重。

(3) 要少吃高胆固醇的食物。胆固醇如果过高，对于慢性胆囊炎患者来说其危害也是非常大的，因此，要少吃一些高胆固醇的食物，如蛋黄、动物的肝肾等，如果患者的胆固醇过高，可以多吃一些鱼类食物，对于降低胆固醇是非常有帮助的。

(4) 慢性胆囊炎患者在日常的生活中要多喝水，医生建议，胆囊炎患者每天的饮水量不能低于 1500ml，这样对于疾病的恢复是非常有利的，其会冲淡体内胆汁的浓度，并促进其通过肾脏排出体外。同时还要多吃新鲜的蔬菜和水果，不仅可以稀释胆汁的浓度，还可以防止便秘的产生，对于疾病的恢复有着很大的帮助。

(5) 要补充多种维生素，促进疾病的康复，特别是要补充维生素 B、K，这两种维生素对于慢性胆囊炎患者来说是非常重要的，可以促进疾病快速的康复。同时在日常的饮食中，要少吃多餐，主要以易消化、清淡的食物为主，尽量不要吃辛辣、生冷、煎炸等刺激性的食物，保持健康的饮食习惯。

2、情绪护理

情绪也是引起慢性胆囊炎的一个主要因素，从相关的统计中发现，女性患胆囊炎的概率是男性的两倍，主要是由于现代生活的压力越来越大，节奏也越来越快，很多女性在遇到挫折后，往往找不到发泄的方式，从而引发许多不良的情绪，久而久之就会很容易出现各种疾病，胆囊炎就是其中一个比较常见的疾病之一，加上女性体内含有丰富的雌性激素，会促进胆固醇更多地聚集在胆汁中，这样就会很容易引发胆囊炎。为此，在日常生活中，我们一定要学会调节自己的情绪，保持良好的心态，积极的面对生活和工作，这对于预防疾病的发生和促进疾病的康复有着重要的意义。

3、用药指导

对于病情较轻的患者多采取药物治疗，合理有效的药物治疗方能保证效果。为此，患者需要在医生的指导下进行用药。同时给予患者讲解用药方法、剂量以及服用药物期间可能产生的不良反应。对于年纪大容易忘记服药的患者，应给予设置用药提醒闹钟，以便其能够准时服用，避免忘记服药。

4、运动护理

通过坚持不屑且合理的运动，可促进患者的病情康复。若患者不存在高血压、心脑血管疾病以及骨关节病运动禁忌

(下转第 85 页)

哮喘患者应该了解的发作危险因素

谢正槐

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充县 637200

[中图分类号] R562 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 01-085-01

哮喘是气管的炎症反应，是由于气管处于发炎阶段，令气管收缩并增加分泌物，从而导致气管出现堵塞，引发哮喘。哮喘与遗传和环境因素有关，当患者接触到刺激性的气味、污染物或受到感染，会加重气管本身的炎症，造成分泌物过多，气管的肌肉也收缩得更紧，出现哮喘。

最常见的哮喘症状，并非一般人所认为的喘鸣，这种症状通常在病情较严重时才会出现。大部分哮喘患者最常见的病症为咳嗽，通常会发生于晚间或早上，或者运动期间、感冒和天气转变明显等，都可能会导致哮喘患者长时间的咳嗽。当气管发炎持续恶化，可能会出现呼吸困难、胸口有压迫感或咳出大量痰液等，也是比较典型的哮喘症状。临床症状的特征就如上所述，但有时易与感冒混淆。因此，医生会做例行检查，确认肺部是否发出“咻咻咻”的喘鸣声，其他重要的诊断工具是肺功能检查，包括支气管扩张剂肺功能测试，通常哮喘病患者会呈现支气管过度反应。此外，血液检查也可检测有无过敏原。

诱发哮喘的原因有很多，除了感冒以外，还有情绪起伏过大、跑步运动、刺激性食物，以及家中饲养宠物等。可大致分为：过敏原、气候与温度、感染、药物、运动以及其他。过敏原例如花粉、尘螨、其他微生物、蟑螂、宠物皮屑、毛发等。气候与温度是指季节变换，气温剧烈变化时容易诱发哮喘。感染：不论是病毒、细菌或霉菌造成的呼吸道感染，都有可能引起呼吸道发炎而引发过敏反应。某些药物，如交感神经阻断剂、阿司匹林、某些食用色素防腐剂等，都有可能造成哮喘复发。运动：未遵循医嘱用药，且未进行事先热身时进行较激烈的运动，或在干冷环境下进行运动。其余例如油漆、香水、香烟、空气污染等都可能诱发哮喘。

要想预防哮喘复发，患者在外出时可以选择佩戴口罩，尤其是春季。在春季时，哮喘较易发作，这是由于冬天到春天，

温差转变太大，这种环境下，本身就气管敏感的哮喘患者，就会更为敏感。并且，有一个词语形容春季是春暖花开，花开就会有花粉，这也会导致气管更为敏感。避免过敏源的刺激，才能够让哮喘患者这种先天过敏体质的人群更稳定。秋冬季节时，可利用围巾如丝巾保暖呼吸道。

哮喘患者需要比一般人更加注意自己的居住环境清洁，尤其是枕头套和被单的换洗，最好为 1-2 周，并使用 55-60 度的热水进行清洗。可购买一个除湿机，保持室内湿度 50% 以下。

整理衣柜时，可以利用防尘套对衣物进行整理。避免饲养宠物（猫、狗）等，若有饲养须注意维持动物清洁，并避免宠物进入卧室和床铺。哮喘患者也需要维持良好的饮食习惯，避免冰冷、辛辣、油炸的刺激性食物，核果类及海鲜类食物也应避免食用。遵循医生指示用药，并且定期检查。若哮喘程度属于中重度者，建议家中备有氧气瓶。哮喘患者可以进行一些简单的运动，例如游泳、健走、骑自行车、慢跑等，但在运动之前须进行 15 分钟热身运动，在运动过程中采取鼻呼吸，并要记得随身携带药物。若天气较为干冷，须避免外出运动。

哮喘是慢性支气管炎急病，需规律使用抗炎药物，移除过敏原，并定期监测自我气喘评估情形。只要做到药物治疗、居家监测、避免诱发因子，便可形成最大限度做到防护铁三角。哮喘患者若经由妥善的治疗，规律用药，症状可明显控制，肺功能也能逐步恢复正常。重度哮喘的病人因为使用传统高剂量的哮喘药物，容易受到药物的副作用影响。针对严重哮喘的患者，近年来还有注射型的生物制剂药物，每个月皮下注射一次，可以令气管发炎的情况大幅受到控制。减少一半以上哮喘发病率、6 成以上入院的几率、50% 的口服类固醇药物，效果优异。

（上接第 83 页）

的生活方式，也要尽快的加以改变，也不可时常处在劳累的状态之下，从而利用于上述方式，在最大程度上保证患者的自我康复效果。

三、总结

总而言之，慢性胃炎疾病的发生，会在一定程度上影响

到患者的生活质量，所以务必要运用有效的方式，治疗及改善慢性胃炎疾病，而若能够进行有效的自我康复，则非常有助于保障慢性胃炎疾病的康复效果，这则能够运用于饮食疗法，按摩疗法以及运动疗法等，促进慢性胃炎疾病的自我康复，最终也能够更为提高患者的生活质量，尽可能防范患者受到慢性胃炎疾病的消极影响。

（上接第 84 页）

症，可采取跑步以及打球等活动。如果患者存在泥沙样以及米粒样胆结石，则需要采取跳绳、踢毽子等活动，以促进胆结石的排出。如果胆结石的体积较大，则应避免进行剧烈的活动，以免胆石卡在胆囊颈部，导致胆绞痛。对于老年慢性

胆囊炎患者，在无上述禁忌症的情况下，需要对其运动量进行合理控制。日常生活及工作中，需要避免久坐，以及降低不良的活动习惯，因长时间的久坐可导致胆汁浓缩，产生胆结石，并且还会对胆道系统功能产生影响。