

# 急性胆囊炎如何治疗和预防

邓淞阳

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R657.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-050-02

在我们的日常生活中，总会有些小病小痛伴随着我们。急性胆囊炎就是其中一种让人倍感困扰的疾病。那些曾经因为腹痛、恶心、呕吐、发热等症状而打乱我们生活和工作节奏的经历，可能很多人都深有体会。本文将带领大家深入了解急性胆囊炎的治疗和预防方法，帮助大家在面对这一疾病时，能够更加从容地应对，提高生活质量。



## 一、急性胆囊炎的定义

急性胆囊炎是一种胆囊的急性炎症，通常由胆囊管梗阻、细菌感染、化学性刺激等因素引起，还可能与油腻饮食、肥胖、糖尿病等疾病以及缺乏运动和遗传等因素有关。急性胆囊炎的典型临床特征为右上腹阵发性绞痛，伴有明显的触痛和腹肌强直。任何年龄阶段的人都有可能患此病，但多发于20-50岁的女性。如果发展为胆源性胰腺炎或胆囊坏疽穿孔等情况，可能会出现严重的并发症，这时可能会有发热、黄疸、血淀粉酶升高等情况。

## 二、急性胆囊炎的症状

急性胆囊炎患者常常出现以下症状：

1. 腹痛：患者常常出现上腹部或右上腹部疼痛，疼痛程度可轻可重，有时可放射到右肩背部或右下腰部。
2. 恶心：患者常出现恶心、呕吐等症状，尤其是在进食油腻食物后更为明显。
3. 发热：患者常常出现发热症状，体温可升高至38℃或更高。
4. 右上腹压痛：急性胆囊炎患者右上腹部有明显的压痛感，尤其是在深呼吸和咳嗽时疼痛加剧。

## 三、急性胆囊炎的引起原因

急性胆囊炎的发病原因有很多，其中最常见的原因包括：

1. 胆囊管梗阻：胆囊管梗阻是由于胆结石或其他原因引起的胆囊管狭窄或闭塞，导致胆汁无法正常排出，使胆囊内压力升高，从而导致胆囊感染。
2. 细菌感染：细菌感染是急性胆囊炎的另一个重要原因。肠道细菌逆行进入胆道系统，或通过血液传播进入胆囊，导致胆囊发生炎症感染。
3. 黏膜水肿：急性胆囊炎患者胆囊黏膜出现水肿，血管通透性增加，导致白细胞和中性粒细胞浸润，进一步引发炎

症反应。

## 四、急性胆囊炎如何治疗

急性胆囊炎的治疗主要为药物治疗和手术治疗。

1. 禁食和禁水：在胆囊炎急性发作的早期阶段，通常需要禁食和禁水，以减轻胆囊的负担并缓解症状。
2. 抗生素治疗：急性胆囊炎通常是由细菌感染引起的，因此使用抗生素进行抗感染治疗是重要的一步。医生会根据患者的病情选择适当的抗生素，一般选用广谱抗生素，如头孢菌素、青霉素类等。
3. 解痉止痛药：急性胆囊炎患者常常出现剧烈的腹痛，因此使用解痉止痛药可以缓解疼痛。常用的解痉止痛药有阿托品、山莨菪碱等。
4. 利胆排石药：胆囊内结石是急性胆囊炎的常见原因之一，因此使用利胆排石药有助于排出胆结石。常用的利胆排石药有熊去氧胆酸、胆石通等。
5. 补液和营养支持：急性胆囊炎患者常常出现恶心、呕吐、发热等症状，导致水分和营养物质流失，因此及时进行补液和营养支持治疗非常重要。
6. 对于病情较重、药物治疗效果不佳的患者，医生会考虑进行手术治疗。手术治疗的主要目的是去除胆囊内的结石、感染灶等，以减轻症状和防止复发。

(1) 胆囊切除术：胆囊切除术是急性胆囊炎的常用手术治疗方法，可以通过开腹或腹腔镜途径进行。开腹胆囊切除术是在腹部开一个小切口，然后通过手术器械将胆囊切除；腹腔镜胆囊切除术是通过在腹部打几个小孔，然后通过腹腔镜进行胆囊切除。

(2) 胆囊造口术：胆囊造口术适用于胆囊壁炎症较重、胆囊三角解剖关系不清的患者，可以在一定程度上减轻患者的症状。胆囊造口术是在胆囊壁上开一个口子，将胆汁排出，以减轻胆囊压力和感染症状。

(3) 其他手术：对于病情严重的患者，如出现胆道梗阻、胆源性胰腺炎等，医生可能会采用其他手术方法进行治疗，如胆道减压术、胆道引流术等。在手术治疗后，医生会根据患者的病情给予适当营养支持和药物治疗，以确保患者康复。

## 五、急性胆囊炎如何预防

1. 日常饮食注意：保持低脂、低胆固醇饮食，避免过多摄入高脂肪、高胆固醇的食物，如油炸食品、动物内脏等。多吃新鲜蔬菜和水果，保持饮食均衡。
2. 定期体检：定期进行体检有助于及时发现胆道疾病，如胆结石、胆囊炎等。发现问题后可以及时采取措施进行治疗，避免病情恶化。
3. 及时治疗胆道疾病：胆道疾病是急性胆囊炎的重要诱因之一，因此发现胆道疾病应及时治疗。如发现胆结石应及时进行排石或手术摘除；慢性胆囊炎患者应积极治疗，避免急性发作。
4. 控制体重和加强锻炼：保持适当的体重和加强体育锻炼

(下转第51页)

# 糖尿病在日常生活中要注意什么

张一玉

宁南县竹寿镇卫生院 四川宁南 615413

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-051-01

近年来,糖尿病在全球范围内持续增长,成为严重威胁人类健康的慢性病之一。糖尿病不仅对患者本身造成健康风险,还对家庭和社会经济产生了不可忽视的影响。因此,糖尿病的日常生活管理变得至关重要。本文将介绍糖尿病在日常生活中需要注意的各个方面,以帮助患者理解并正确管理疾病。

## 一、饮食调控

糖尿病是一种需要日常饮食调控来控制血糖水平和预防并发症的疾病,在饮食调控方面,需注意以下事项。

1. 制定合理的膳食计划非常重要,这包括确定每餐的总热量摄入量以及蛋白质和碳水化合物的比例,遵循规律的饮食时间也可以帮助维持血糖的稳定。

2. 过多的能量摄入会导致血糖升高,因此需要注意保持合理的体重,合理的热量摄入还有助于控制血压和血脂的水平。

3. 限制糖分和饱和脂肪酸摄入也是必不可少的,糖尿病患者应避免或限制高糖食物和饮料的摄入,如糖果、甜点和软饮料。

4. 选择复杂碳水化合物也是非常重要的,相较于简单的碳水化合物,如全麦面包、糙米和燕麦等,复杂碳水化合物能更好地控制血糖升高,这些食物富含纤维,有助于减缓消化过程,使血糖上升的速度较慢。

## 二、适量运动

糖尿病患者应高度重视日常运动的重要性,因为它对于控制血糖水平、改善心血管功能、调整体重、增强免疫力和提升整体健康非常有益。下面是一些糖尿病患者在日常生活中需要关注的运动要点:

1. 糖尿病患者应选择适合自己的运动方式,这包括散步、慢跑、骑自行车、游泳、瑜伽等,在选择运动方式时,应优先考虑低冲击性的项目,以减少关节和肌肉的损伤风险。

2. 糖尿病患者应该每天定时进行运动,以保持稳定的血糖控制,坚持规律的运动可以提高身体对胰岛素的敏感性,并帮助维持稳定的血糖水平。在进行运动时,糖尿病患者要注意控制运动的强度,过度剧烈的运动可能会导致低血糖,所以患者应随时监测血糖水平,并做好应对低血糖的准备。此外,还应避免在胰岛素峰值时段进行剧烈运动,以防止血糖过低。除了定期进行有氧运动,糖尿病患者还应积极增加日常的活动量,例如,步行代替开车,多走楼梯、骑自行车等。

## 三、血糖监测与管理

血糖监测与管理在糖尿病管理中很重要。正确监测血糖水

平可以帮助患者了解自身血糖控制情况,并及时采取相应的调整措施,为了有效管理血糖,糖尿病患者需要牢记以下要点。

首先,定期监测血糖是关键。患者应定期使用家用血糖仪监测血糖水平,包括空腹血糖和餐后血糖等,定期监测可以帮助患者了解血糖的波动情况,并根据需要调整饮食和用药。

其次,注重正确的测试。患者应准确地按照说明书上的指引来操作设备,并保持设备的清洁和精确度,以获得准确可靠的血糖读数。

第三,建议糖尿病患者记录每次血糖测试的结果,包括测试时间、血糖数值以及在餐前或餐后进行的测试。

## 四、合理用药

合理用药对于糖尿病患者来说是重中之重,以下是一些关于合理用药的要点。

1. 患者必须严格按照医生的建议使用药物,包括按时服药、正确使用胰岛素注射器或其他给药工具,并注意药物的存储条件。

2. 患者需要定期进行血糖监测和体检,以评估药物疗效并进行相应的调整,医生会根据监测结果来调整药物剂量、频次或种类,以达到最佳的血糖控制目标。

3. 胰岛素治疗是某些糖尿病患者的必需选择,患者应严格遵循医生的胰岛素方案,并学会正确注射胰岛素,在使用胰岛素的过程中,患者还需定期检查血糖水平,并密切注意低血糖的预防和处理。同时,患者要注意药物的使用时间与饮食的配合,一些口服降糖药物需要在餐前或餐后使用,以确保其有效性。此外,糖尿病患者可能需要同时使用多种药物,如口服降糖药物、胰岛素和其他合并症的药物,患者应确保各种药物之间没有相互作用,并咨询医生或药师关于合理用药的建议。

## 五、定期复诊

定期复诊可以评估患者病情的控制状况、早期发现并发症的迹象,并指导治疗和管理方案的调整。具体内容包括体重测量、血糖监测、测量血压、血脂检查、肾功能评估以及眼科检查和脚部检查等。

总之,糖尿病是一个终身性疾病,给患者的生活带来了种种不便和挑战。然而,通过正确的饮食、适量的运动、定期监测血糖和合理用药,糖尿病患者可以积极掌握自己的健康命运,降低并发症的风险,同时保持良好的生活质量。此外,配合医生的治疗和定期复诊也是至关重要的,让我们紧密团结起来,共同应对糖尿病,让糖尿病的阴影远离我们的生活!

(上接第 50 页)

炼有助于预防急性胆囊炎。肥胖会增加胆固醇代谢负担,增加胆结石的发病风险;而锻炼有助于促进身体新陈代谢,降低血脂和胆固醇水平。

5. 规律作息和保持良好的生活习惯:保持规律的作息时间,避免长时间熬夜和不规律的作息;同时要保持良好的生活习惯,如避免过度劳累和压力过大等,有助于预防急性胆

囊炎的发生。

急性胆囊炎是一种常见的胆道疾病,对患者的生活和工作产生严重影响。了解急性胆囊炎的定义、症状、原因以及治疗和预防方法,有助于更好地应对这一疾病。在日常生活中,要保持良好的饮食习惯和生活方式,定期进行体检,及时发现并治疗胆道疾病,以降低急性胆囊炎的发生风险。如出现急性胆囊炎的症状,应及时就医诊治,以免延误病情。