

# 胆结石应该如何护理,这几类高发人群得注意

刘 佳

凉山彝族自治州第一人民医院 四川西昌 615000

【中图分类号】R473

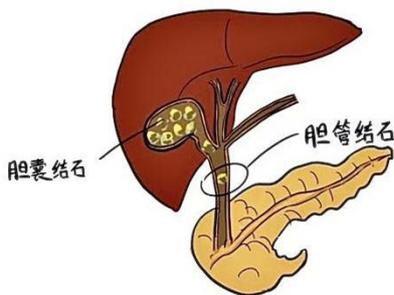
【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 03-075-02

胆结石是一种常见的胆道系统疾病,它可能不引起任何症状,但如果结石阻塞了胆汁的流动,就可能导致剧烈疼痛和其他并发症。因此,对于胆结石患者和高发人群来说,了解如何护理和注意事项至关重要。特别是某些高风险人群,更应该提高警惕,采取相应的预防和护理措施。

## 一、认识胆结石

胆结石的形成通常与胆汁中的胆固醇、胆红素或钙盐含量异常有关,当这些物质在胆囊或胆管中过度浓缩时,就可能形成结石。胆结石的症状可能包括右上腹疼痛、恶心、呕吐、黄疸等,严重时还可能引发胆囊炎、胆管炎等并发症。



## 二、胆结石的护理

### (一) 饮食调整

饮食是胆结石形成和发展的重要因素之一。因此,调整饮食结构是胆结石护理的关键。患者应遵循低脂、低胆固醇、低糖的饮食习惯,避免油炸食品、动物内脏、甜点等食物,以防止胆囊受刺激,加重病情。相反,应增加新鲜果蔬、全谷类等膳食纤维的摄入,以促进肠道蠕动,减少胆汁淤积。

### (二) 规律饮食

不规律的饮食习惯可能导致胆汁分泌紊乱,增加胆结石的风险。因此,患者应按时就餐,避免暴饮暴食,尤其要避免长时间空腹或过度饥饿。

### (三) 保持好心情

情绪波动可能对胆道系统产生不良影响,加重胆结石的症状。因此,患者应保持心情舒畅,防止过度焦虑、低迷等不良情绪。

### (四) 多喝水

多喝水有助于稀释胆汁,减少胆汁淤积,从而降低胆结石的风险。此外,多喝水还能促进排尿,有助于排出体内的结石物质。

### (五) 适当运动

建议患者进行散步、慢跑、游泳等舒缓的运动。这样可以促进血液循环和新陈代谢,有助于排出体内的结石物质。同时,运动还能增强胆囊的收缩功能,减少胆汁淤积。

### (六) 定期检查

胆结石患者应定期到医院进行检查,时刻监测结石的大小、数量和位置变化。一旦出现症状加重或结石增大等情况,应

及时就医并采取相应治疗措施。

## 三、胆结石的高发人群及注意事项

### (一) 高龄人群

随着年龄的增长,人体的代谢功能逐渐减弱,胆汁分泌和排泄也可能受到影响,胆囊结石的发病率会逐渐增高。因此,对于老年人来说,更应注意饮食调整和生活习惯的调整,除此之外还应定期进行体检和胆道系统检查,及时发现并治疗胆结石。

### (二) 女性

有研究表明,女性胆结石的发病率高于男性,与雌激素水平密切相关。特别是在女性孕期、更年期等激素水平变化较大的时期,体内的激素水平改变会影响胆汁的成分,所以更容易患上胆结石。因此,女性更应关注自己的身体健康,养成良好的饮食习惯和生活方式,定期进行胆道系统检查,及时发现并处理潜在问题,降低胆结石的患病风险。

### (三) 肥胖人群

肥胖是胆结石的一个重要危险因素。体重超标的人往往存在代谢异常和内分泌失调等问题,这些都可能增加胆结石的风险。对于肥胖人群来说,积极控制体重是预防胆结石的关键。除了调整饮食结构外,还应增加运动量,提高身体代谢水平。同时,定期进行胆道系统检查也是必要的。

### (四) 有家族史的人

胆结石具有一定的家族聚集性。如果家族中有胆结石病史的人较多,那么其他成员患上胆结石的风险也会相应增加。对于有家族史的人来说,应更加关注自己的胆道健康状况,定期进行胆道系统检查。同时,注意调整饮食和生活习惯,以降低胆结石的风险。

### (五) 其他高危因素

除了上述因素外,还有一些其他因素也可能增加胆结石的风险,如患有糖尿病、高血脂等慢性疾病、长期卧床、缺乏运动等。对于这些高危人群来说,应积极改善生活方式和进行疾病管理,以降低胆结石的风险。患有慢性疾病的人应积极治疗原发病并控制病情发展。

## 四、胆结石的预防措施

### (一) 养成健康的生活方式

首先,我们要调整饮食结构,适量摄入优质蛋白质,补充身体所需营养,并控制高脂肪、高胆固醇、高糖分食物的摄入量,同时增加膳食纤维的摄入,来促进肠道蠕动,减少胆汁淤积。其次,我们要保持规律饮食,按时就餐,避免暴饮暴食,尤其要避免长时间空腹或过度饥饿。此外,我们要尽量戒烟限酒,以免对胆囊产生不良影响。

### (二) 适量运动

我们还要选择低至中强度的运动,加速血液循环和新陈代谢。在此过程中要防止剧烈运动或劳累,以免加重胆囊负担。

### (三) 保持心情舒畅

(下转第 76 页)

# 慢阻肺家庭护理有窍门

杨利蓉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心 610200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 03-076-01

慢阻肺疾病的临床表现为呼吸困难，多数是慢性支气管炎的并发症，同时也是肺心病以及呼吸衰竭的主要病因。由于慢阻肺具有不可逆现象，因此在日后的家庭护理中就显得尤为重要。对此，本文主要就慢阻肺疾病在家庭护理中的一些技巧和窍门进行介绍，希望更多的人可以有一个良好的病后护理过程。

## 1 预防感冒，避免出汗后着凉

慢阻肺疾病主要是因为炎症反复的复发，所以其病症也会不断反复。肺部每感染一次，其慢阻肺疾病也会因此而加重，因此，慢阻肺患者一定要注意好自己的身体状态，不要让其感冒，必要时候，可以注射相应预防流感和肺炎的疫苗。天气变化比较大的时候，要注意添衣和减衣，避免着凉。但是在预防感冒的过程中，很多人都觉得多穿一点衣服就好，其实不然，很多感冒也属于热感冒，就是因为其衣物太多所导致，因此，慢阻肺患者在出汗之后要及时减少衣物，不要因为出汗而受凉。同时，由于患者的抵抗力比较低，因此也尽量避免去车站、商场等人流量比较多的地方，要注意空气流通。

## 2 科学排痰，多喝水增加湿度

慢阻肺患者都有多痰的临床症状，所以在家庭护理的过程中必须要积极排痰，及时分泌出呼吸道异物，这样患者的呼吸道才会更为顺畅。如果对于不能自觉性排痰的患者，家人就必须给予一定的护理支持，这样对于呼吸道分泌物比较多且难排出的患者有很大的帮助。医生建议，在给对于排痰有困难的患者拍背的过程中，必须要采取科学有效的拍背方式，这样也才能给予患者最有利的支持。拍背的正确方式：拍背者五指并拢呈杯状，从背部从下而上、从边缘到中心有节奏的拍打，同时患者也必须要深呼吸，这样才能确保痰液被排出。在拍背的时候，有两个问题需要注意：第一，饭后一个小时内不能拍背，这样有可能会引起患者呕吐。第二，拍背时患者需要采取侧卧位的方式，并且不要枕枕头，这样才更有利于痰液排出。另外，对于慢阻肺患者多喝水增加湿度也便于排痰，所以患者要多喝水，并且要保持多喝水的频率，这样也才能增加呼吸道的湿度效果。对于痰液比较粘稠而且很难排出的患者必须要进行超声雾化处理，并且根据患者的实际情况来选择药物进行治疗，这样才能增加痰液的排出速度。

## 3 保持良好的呼吸速度，采用呼吸操来顺畅呼吸

慢阻肺患者一般都有气急、气紧、呼吸不过来的征兆，通

过呼吸操可以有效的改善呼吸不顺畅的原因。呼吸操有三种方法，分别是缩唇呼吸、屏住呼吸、腹式呼吸，患者可以采用这三种呼吸操进行反复的练习，以此来达到顺畅呼吸道的的作用。采用缩唇呼吸，主要是通过鼻子进行缓慢性的呼吸，然后缩唇，像吹口哨一样，并且保持缩唇缓慢呼气，使其气体可以慢慢地排出体外。值得注意的是，在缩唇呼吸的过程中，不需要用力将肺部排空。缩唇呼吸可以有效的控制患者的呼吸频率，以此来顺畅呼吸道，同时也能使更多的气体进入肺部，减少呼吸时所需要消耗的能量。屏住呼吸方式是患者先吸气，然后屏住呼吸，大概3秒钟后再进行呼气，因为屏住呼吸可以使肺部氧气和二氧化碳交换时间得到延长，以便有更多的氧气进入到患者血液中。腹式呼吸，主要是放松肩部，然后将手放在胃部，通过鼻子吸气将上腹部膨出，这样患者就有胃部下沉的感觉。腹式呼吸的过程中必须要休息几分钟然后进行三次训练，不能过于逞强。对于慢阻肺患者尤其是伴有慢性二氧化碳滞留的患者，为了有效的改善患者的缺氧问题，就可以采用家庭氧疗的方式，通过这种方式，来改善慢阻肺患者的大脑供氧问题，防止病情进一步的恶化。但是，值得注意的是，在进行家庭氧疗操作的过程中，家属要采用正确性的操作方式和安全性的氧疗设备，这样才能起到氧疗的效果。

## 4 保持良好的运动习惯，改善肺功能

很多慢阻肺患者都没有运动的习惯，尤其是天气比较冷的环境下，很多患者基本都是躺在家里，一动不动，这样的生活状态是必须改变的。有的患者觉得运动量比较大，而且身体吃不消，所以制定了运动计划也坚持不下去。对于这种情况，医生建议，慢阻肺患者一定要保持良好的运动习惯，因为运动可以有效的改善肺功能，否则患者的肺功能持续下降，其病情也会加重。另外，慢阻肺患者也必须要规律性的进行运动，比如每周可以进行2个小时左右的步行运动，有效改善自身的身体状态，减少住院的次数。如果遇到天气不好的情况，不能出门运动，那么可以在家里进行一些上下肢的肢体运动，这样对病情也有一定的缓解作用。如果患者有感冒或者是感染的情况，那么就可以暂停运动，不要因为身体情况而逞强。

总的来说，对于慢阻肺患者，其家庭护理是十分重要的，家属以及患者自身都注意要采取科学有效的护理方式，这样也才能真正的起到护理效果，使其早日恢复健康。以上就是慢阻肺患者的相关护理知识，希望可以帮助到更多的人。

(上接第75页)

要学会放松自己，通过冥想、瑜伽、户外活动、培养兴趣爱好等方式来调节不良情绪，时刻保持心情愉悦。

### (四) 控制体重

肥胖人群应积极控制体重，通过合理的饮食和运动来保持健康的体重范围，避免过度肥胖，有效降低胆结石的风险。

### (五) 定期体检

对于老年人、女性、肥胖人群等高危人群，应增加检查频

率和关注度。定期进行体检和胆道系统检查，及时发现并处理潜在问题。

总之，胆结石是一种常见的胆道系统疾病，患者和高发人群及时了解如何护理和注意事项至关重要。通过上述科学合理的护理可以有效降低胆结石的风险和症状。同时，针对不同类型的高发人群，还应根据其特点采取相应的预防措施。最重要的是定期进行胆道系统检查以及及时发现并处理潜在问题，从而保障胆道健康和生活质量。