

胆囊炎病人的生活原则需谨记

陈良康

(茂县医疗集团 四川 阿坝州 623200)

胆囊炎分为慢性和急性两种,慢性胆囊炎的引起原因大多是不好的生活习惯和饮食习惯导致的,如果长期的食用过于油腻的食物或者辛辣刺激的食物或者长期饮酒,都会容易引起慢性的胆囊炎。胆囊炎的发作给人们带来了较大痛苦,胆囊炎的临床症状表现不太明显,一般表现为右上腹疼痛或右肩胛疼痛、肚子胀气、呕吐等消化不良的症状。由此可见,对于患有胆囊炎的患者应当给予及时的治疗,防止病情加重导致各种并发症的发作,对患者的身体健康产生不良影响。

一、什么是胆囊炎

胆囊炎是由多种因素导致的胆囊急性或慢性炎症的过程,大部分造成胆囊炎的原因是由于胆囊结石造成的梗阻或感染。胆囊炎疾病是一种在临床上较为常见的消化系统疾病,胆囊炎疾病的发病率较高,疼痛程度加大。急性胆囊炎的病期发作迅速,需要及时的就医;慢性胆囊炎常常与胆囊结石相互和谐长期共存,虽然其症状不明显、不严重,但不利于患者的正常生活,使其的生活质量受到不良影响。当胆囊炎严重时,可能会导致患者出现胃穿孔的现象,甚至导致患者死亡。由此,当患者发现自己患有胆囊炎后,应当及时的到正规的医院进行就医,并谨遵医嘱,按时服用药物,注意日常生活中的饮食,必要时可进行有效的手术治疗,使得胆囊炎患者得到良好的治疗,有利于帮助患者恢复正常的生活状态,提升患者的生活质量,对于患者自身的身体健康具有较大的益处。因此,不可忽视胆囊炎对人体的危害,应当加强对胆囊炎患者的关注。

二、胆囊炎患者在日常生活中应当需要注意什么

患有胆囊炎的患者对于该疾病的痛苦具有深切的体会,因此,一旦被确诊为胆囊炎的患者,应当及时的接受治疗,同时在日常的生活中也应当加强注意,防止对自身造成不利影响。

第一,慢性胆囊炎急性发作的主要原因之一是由于大量的运动过后机体处于疲劳状态而导致的。同时,再加上大量运动消耗的能量较多,需要补充充足的营养物质,但由于营养物质的消化需要有胆汁的参与,但患有胆囊炎的患者会导致胆囊的负担加大,影响了胆囊炎症的吸收和控制,对于患者的病情具有不良作用。

第二,对于经过治疗处于恢复状态的胆囊炎患者而言,适当的进行一些合理科学的体育锻炼,对于身体的免疫力和机能的抵抗力起到提高的作用,有利于增强胆囊肌肉的收缩能力,有效的避免了胆汁在胆囊内滞留,这对于胆囊炎症的控制和吸收具有较大的好处,对于胆囊炎患者的恢复起到促进作用。

第三,对于患有胆囊炎的患者而言,在日常的生活中,应当注意饮食的合理化,注意控制食用的含有胆固醇较高的食物,多食用新鲜的蔬菜和水果,多补充维生素和蛋白质,在确保人体内脂肪含量充足的情况下,适当的减少对脂肪的摄入量,这对于维持机体的需要和疾病的康复具有较大益处。此外,胆囊炎患者在日常饮食中还需要注意以下几个方面的内容:

①胆囊炎在急性发作期间,患者应当禁止食用油炸或煎的食物,禁止食用蛋类、肉汤或酒精含量较高的饮品等;患者在进食时应当严格控制自身对于脂肪和蛋白质的摄取,应当以多食用易消化的流食或半流食为主,随着病情的逐渐好转,可以适当的食用少量的脂肪和蛋白质,但不可过量,对于量的把控要十分严格。

②患慢性胆囊炎的患者在日常的饮食过程中应当多以清淡、易消化为主,应当大量饮水,达到稀释胆汁的作用,且采用少食多餐的方式,来刺激患者胆汁的分泌,有利于促进患者更好的消化,有利于减少胆囊炎的发作。

③患有胆囊炎和胆石症的患者,在日常的饮食方面应当要规律饮食,定时定量的进食,采用少食多餐的方式,每次食用不宜过饱。在饮食结构方面,应当严格的控制脂肪的含量或含胆固醇的含量,这主要是因为胆结石的形成与人体内胆固醇过高和代谢障碍具有一定的关系。同时患有该病症的患者不可喝酒、抽烟和食用辛辣等刺激性较大的食物,应当多食用萝卜、青菜、豆浆等副食。这主要是由于萝卜有利于帮助脂肪的消化吸收,具有利胆的作用;青菜中含有大量的维生素和纤维素,对于维持人体所需的维生素具有良好的作用;豆浆中含有丰富的蛋白质,有利于确保人体内的蛋白质含量充足。另外,患有该疾病的患者应当对干果、坚果等食物进行严格的控制,一般主要食用低脂食物,有利于减少食物残渣的出现,避免了气体的产生。有利于患者更好的恢复健康,减轻胆囊炎疾病带来的痛苦。

第四,患有胆囊炎的患者应当时刻注意自己的体重,不可过于肥胖,也不可过度消瘦,应当使自己的体重处于正常的范围内,保证自身的身体健康和生命安全,加强对自身疾病的控制,有效的维护自身的身体健康。

第五,患有胆囊炎的患者,应当定期的到医院进行就医和检查,确保胆囊炎的治疗处于良好。若之前的药物治疗没有效果,应当及时的告知医生,使得医生根据患者的实际情况进行药物的改善和优化,使得患者的病情得到良好的控制,使得患者得到良好的恢复,有利于减轻胆囊炎患者的痛苦,有利于降低胆囊炎患者的发病次数和发病时间,有利于确保胆囊炎患者的生活质量。

三、科普小结

随着我国社会的不断进步,经济不断发展,医学水平也得到了相应的提升,但由于近年来疾病的高发,导致了患者的身体健康和生命安全受到了严重的威胁,尤其使近年来胆囊炎的发病率呈现逐渐上升的状态。胆囊炎是目前临床中常见的一种对人们生活质量具有严重影响的疾病,该病的发生对患者带来的疼痛程度较大,对患者的身体健康产生不良的影响,因此,应当加大对胆囊炎患者的重视程度,有效的帮助胆囊炎患者进行良好的康复治疗,使得胆囊炎患者的生活质量得到有效的保障。