

# 胆囊炎病人如何护理饮食

姜蓉

(甘孜州康定市人民医院,四川 甘孜州 626000)

随着生活水平的提高,饮食节奏随之改变,胆囊炎的发病率日益增加。胆道蛔虫病、胆囊结石都是因为细菌感染引起的胆囊炎,胆囊炎发生后囊壁会不同程度出现水肿、充血、渗出,甚至引起坏死,胆囊炎患者受疼痛折磨。通过研究发现,饮食不当会引起胆囊炎的发生,并且影响疾病恢复。所以,胆囊炎患者一定要调整好饮食习惯,多食用低脂易消化的食物,如藕粉、蔬菜、米汤等,可选择少食多餐的饮食方式,严禁食用动物内脏及蛋黄,避免吃辛辣有刺激的食物等。

## 1 胆囊炎的定义及症状

(1)什么是胆囊炎。胆囊炎是当前高发并且常见的疾病。据临床表现可分为慢性胆囊炎和急性胆囊炎,通称合并胆结石。呈现右上腹绞痛或剧痛,多见于胆囊颈部出现寄生虫或结石而导致急性胆囊炎,疼痛不定时发作,十分剧烈的绞痛感。胆囊管非梗阻性胆囊炎发作时,疼痛一般不剧烈,多为胀痛感,胆囊炎炎症不断发展,疼痛感增加,呈放射性,反射部位为右边肩胛骨和右肩等部位。

(2)病因。发生急性胆囊炎,通常为胆道狭窄或扭曲所致胆道阻塞导致。另外,随着年龄的增加,胆囊壁变厚或萎缩,收缩功能减退,造成胆汁累计形成胆酸盐,胆管末端肌肉松弛,容易发生感染;全身动脉粥样硬化,逐年度增加导致胆囊动脉缺血。胆囊管发生梗阻后,胆囊内形成胆汁盐,刺激胆囊黏膜引发胆囊炎。

(3)临床表现。急性胆囊炎:症状:右上腹剧烈绞痛,多为急性胆囊炎导致,疼痛通常为突发性。一般在进食后在夜间右上腹发生疼痛,多于胆囊炎非梗阻性胆囊炎,疼痛一般不剧烈,为持续性胀痛。随着胆囊炎的病情进展,疼痛呈放射性,常见右肩部,是胆囊炎神经末梢导致。恶心、呕吐也是常见的症状,如果频繁呕吐会造成脱水,影响电解质紊乱。较轻的病症为怕热和畏寒,严重患者发生高热,温度可达39℃以上,出现精神症状。黄疸比较少见,如果出现黄疸,则表示已经造成肝损伤,炎症波及胆管。慢性胆囊炎:症状:右上腹发生钝痛,并伴有恶心、反酸、腹胀等消化不良症状,右下肩胛区疼痛,进食油腻会加重症状,病程长,有急性发作、缓解发作的特点,急性发作的症状与急性胆囊炎相似,缓解期则无任何症状。

## 2 胆囊炎病人饮食护理

得了胆囊炎要第一时间就诊,让身体及时接受治疗,否则健康会得不到保障。胆囊炎患者除了要按时服药外,还要注意平时的饮食习惯,那么,胆囊炎患者要如何护理饮食呢?接下来我们通过护理注意事项来了解。

(1)清淡饮食。胆囊炎患者在平时进食过程中主要以清

淡为主,选择容易消化的食物,平时多喝水,每天大概摄入1500--2000mL,用以稀释胆汁。多食用含有维生素的实物,如胡萝卜、青椒、西红柿、菠菜等,吃水果前要将水果洗干净,炒菜要使用植物油,多以蒸、炖、烩的方式烹饪,可使用高蛋白食物,如鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品,不食用含有胆固醇高的食物,比如鱼子、动物内脏、蟹黄等,高脂肪的食物也要杜绝,比如油炸食品、肥肉、糕点等,不吃辛辣刺激的食物,如辣椒、大葱、姜蒜等,不饮酒、不吸烟、不和咖啡,必要时吃一些能够促进胆汁排泄的食物,如乌梅、山楂、玉米须泡水等。

(2)观测患者生命体征。胆囊炎发作时,要密切关注病人的生命体征,包括体温、血压、呼吸、腹痛等变化,如果皮肤出现黄疸,要尽快到医院治疗。

(3)保持规律排便。适当食用粗食纤维,增加肠蠕动促进排便。如果两三天还未解大便,可适当服用促进排便的药物,如便塞停、麻仁丸、果导片等。

(4)保持生活规律。做到早睡早起,保证充足的睡眠和愉悦心情,以积极乐观的心态生活,不过多思虑,生活中不计较,有宽容的态度,客观的心态可促进新陈代谢,提高抗病能力,思虑过多容易伤肝,从而导致胆管紧张,影响胆汁的正常分泌排泄,不利于病情康复。

(5)锻炼身体。选择适合自身的运动,坚持锻炼,比如走路、打太极、广场舞等,适当的运动有利于身体和恢复。增强体质的同时,还要避免过度运动,做到劳逸结合。

(6)病情较轻的患者一般情况下,不需要手术治疗,选择保守治疗就可以了。可以服用清热利胆的中药,必要时可在医生指导下服用抗生素进行治疗。如果患者腹部疼的比较严重,建议食用阿托品加杜冷丁。

(7)病情比较严重的患者,在医生的建议下,保守治疗以后可选择手术治疗,越早越好,不要往后拖,以免病情发展造成胆囊坏死或穿孔。一般在3天内就要通过手术摘除胆囊了。

(8)术后家庭护理是重中之重,要调整饮食结构,给病人丰富的营养饮食,但是避免油腻,特别是油炸、生冷、肥腻的食物不要给胆囊炎患者食用,严禁食用动物内脏及蛋黄。关注伤口,避免感染,关注胆汁引流是否通畅。

胆囊炎病人要注意平时的护理,这对病情康复恢复有很重要的关系。如果您不幸患上胆囊炎,要正视病情,理性接受事实,了解疾病相关知识,关注病情发展,如果病情不慎严重的话,后果可能不堪设想。通常情况下,病情较轻的胆囊炎选择保守治疗,如果病情发生变化,变得严重了,则要尽早选择手术治疗,并且越早越好。