胆囊结石的相关知识

□陈琳光

胆囊结石是一种常见的胆道疾病，其发生与生活习惯、饮食结构、遗传等多种因素有关。

成因

胆囊结石的形成是一个复杂的过程。其中，不良的生活习惯是导致胆囊结石形成的主要原因之一。如饮食不规律、不吃早餐、晚餐过量、经常熬夜等，都可能导致胆汁分泌异常形成结石。此外，长期摄入高脂肪、高胆固醇的食物，也会增加胆汁中胆固醇的含量，提供结石形成的条件。

症状

胆囊结石的症状因个体差异而异，大多数人没有明显症状，称为无症状胆囊结石。少数人则可能出现严重腹痛和其他不适。典型症状我们称之为胆绞痛，表现为右上腹阵发性或持续性疼痛，可向右侧肩胛区和背部放射，伴有恶心呕吐。

胆绞痛多在饱餐、进食油腻食物后诱发。胆囊结石还可能继发胆总管结石、胰腺炎、胆囊癌、肠梗阻等并发症，进一步加重患者痛苦。

诊断方法

常用的检查方法包括超声检查、X线、CT（计算机层析成像）等。超声检查可以清晰显示胆囊内结石的大小、数量和位置，是诊断胆囊结石的首选方法；少数患者X线可以显示胆囊内结石；CT检查则可以准确了解结石的位置和周围组织的病变情况。

治疗措施

药物治疗 对于无症状胆囊结石或无手术意愿患者，可以考虑药物治疗。常用的药物包括熊去氧胆酸胶囊、消炎利胆片、消旋山莨菪碱片等。这些药物可以促进胆汁的排出，减轻胆汁瘀积，缓解胆囊结石引起的腹痛、恶心、呕吐等症状。

需要注意的是，药物治疗并不能完全去除结石，且对于特定人群（如肝功能不全者、胆囊炎急性发作期者等）可能存在禁忌，应在医生指导下使用。

手术治疗 对于有症状、伴有并发症的患者，建议手术治疗。手术治疗主要包括腹腔镜胆囊切除术和传统开腹胆囊切除术。腹腔镜胆囊切除术具有损伤小、恢复快、疼痛轻等优点，是首选的手术方式。然而，对于病情复杂或没有腹腔镜条件的患者，可能仍需要选择开腹胆囊切除术。

预防

饮食调理 饮食是预防胆囊结石的重要因素。减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量，如动物内脏、肥肉等，可以降低胆汁中胆固醇的浓度，减少结石的形成。同时，增加高纤维食物的摄入量，如水果、蔬菜和全谷物，有助于促进胆汁的排泄。

控制体重 保持体重在正常范围内，避免快速减肥，有助于预防胆囊结石。

规律进食 避免长时间空腹和过度进食，尽量保持规律的饮食习惯。空腹会导致胆汁瘀积，增加结石形成的风险。

多喝水 充足的水分可以帮助稀释胆汁，降低结石形成的概率。建议每天饮用足够的水，保持身体的水代谢平衡。

适度运动 适当的体育运动可以促进代谢，增强身体抵抗力。

通过了解胆囊结石相关知识，我们可以更好地预防和治疗这一疾病。同时，随着医学技术的不断进步，未来可能会有更多有效的治疗方法出现，为胆囊结石患者带来更好的治疗效果和生活质量。

（作者供职于河北省承德医学院附属医院肝胆外科）

高血压病饮食新主张

□李锋

在快节奏的现代生活中，高血压病已经成为许多人的健康隐患。饮食作为影响高血压病的重要因素之一，如何在满足味蕾的同时又能保持健康，成为一个值得关注的话题。

高血压病与饮食的关系

高血压病与饮食的关系密切，不良的饮食习惯往往是导致高血压病的重要原因。过多的摄入高脂肪饮食以及缺乏膳食纤维等，都可能导致血压升高。因此，高血压病患者在饮食上需要特别注意，调整饮食结构控制血压水平。

高血压病患者的饮食新主张

低盐饮食 盐是高血压病的“天敌”，过多的摄入盐会导致体内水分潴留，增加心脏负担，使血压升高。因此，高血压病患者应减少盐的摄入量，尽量避免食用高盐食品，如腌制食品、咸鱼等。在烹饪过程中，可以使用香料、柠檬汁等调味品来替代部分盐，以增加食物的口感。

低脂饮食 高脂肪饮食容易导致血管内壁积聚脂肪，形成动脉粥样硬化，进而引发高血压病。因此，高血压病患者应选择低脂食品，如瘦肉、鱼类、豆类等，并尽量减少油炸、煎炒等高脂烹饪方式的使用。同时，适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、亚麻籽油等，有助于降低血脂，维护血管健康。

增加膳食纤维的摄入 膳食纤维有助于降低血胆固醇水平，减少发生心血管疾病。高血压病患者应多吃富含膳食纤维的食物，如全谷类、蔬菜、水果等。这些食物不仅有助于控制血压，还能为身体提供足够的营养。

适量摄入优质蛋白质 蛋白质是维持生命活动所需要的营养素之一。高血压病患者应适量摄入优质蛋白质，如鱼、瘦肉、豆类等。这些食物有助于维持肌肉、骨骼等组织的健康，同时也不会对血压造成过大负担。

多吃新鲜蔬果 新鲜蔬果富含维生素、矿物质和膳食纤维等有益元素，有助于降低血压、改善心血管健康。高血压病患者应保证每天摄入足够的蔬果、水果，以满足身体对营养素的需求。

如何在满足味蕾的同时又保持健康

合理搭配食物 在满足味蕾需求的同时，高血压病患者应注重食物的合理搭配。可以选择将高营养、低脂肪、低盐分的食材进行组合，如搭配瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜等，制作营养丰富的菜品。同时，注意食物的色香味俱佳，以激发食欲，提高饮食质量。

创新烹饪方式 高血压病患者可以尝试创新烹饪方式，如蒸、煮、炖等，以减少油脂和盐分的摄入量。此外，利用香料、调味品等增加食物的口感和风味，使食物美味可口。

培养良好的饮食习惯 除了注意食物的选择和烹饪方式外，高血压病患者还应培养良好的饮食习惯，如定时定量进餐、细嚼慢咽、避免暴饮暴食等。良好的饮食习惯有助于维持血压稳定，保护心血管健康。

高血压病患者的饮食新主张强调在满足味蕾需求的同时，注重食物的营养和健康。

（作者供职于山东省东营市广饶县稻庄镇卫生院公共卫生科）

全身麻醉的护理知识

□高莉

手术麻醉常使许多患者常感到恐惧和焦虑。尤其是在进行全身麻醉时，由于患者对麻醉过程不了解，加上对手术效果的担忧，往往会产生强烈的负面情绪。这种情绪不仅可影响患者的心理健康，还可能干扰手术过程和麻醉效果。因此，在全身麻醉时减轻患者焦虑和恐惧情绪是非常重要的。

提供详细的信息和解释

医务人员应向患者提供关于麻醉和手术的详细信息，包括麻醉的过程、可能出现的风险和注意事项等。同时，要用通俗易懂的语言解释麻醉的原理和作用，让患者明白麻醉是为了保证手术顺利进行，减少手术带来的痛苦。

此外，医务人员还可以向患者介绍手术团队的成员，包括主刀医生、麻醉师和护士等，以增加患者的信任感和安全感。通过充分的沟通，患者能够更好地了解麻醉和手术过程，减少不必要的担忧和恐惧。

建立良好的医患关系

医患关系是影响患者情绪的重要因素之一。医务人员应主动与患者建立良好关系，通过关心、理解和支持来减轻患者的焦虑和恐惧。在与患者交流时，医务人员应保持耐心和亲切的态度，倾听患者的疑虑和担忧，给予积极回应和解答。

此外，医务人员还可以根据患者需求，提供个性化护理方案。如对于特别紧张的患者，可以采用渐进式放松训练、深呼吸等方法来帮助其缓解紧张情绪。对于担心术后恢复的患者，可以详细介绍术后护理和康复计划，增加其信心。

创造舒适的医疗环境

医疗环境对患者情绪也有很大影响。为了减轻患者的焦虑和恐惧情绪，医务人员应努力创造舒适、安静、温馨的医疗环境。如可以在病房内放置一些绿植或艺术品，保持病房内的温度、湿度和光线适宜，在手术前播放一些轻柔的音乐等帮助患者放松身心。

提供心理支持

除了上述措施外，可以考虑为患者提供心理支持。可以邀请专业的心理咨询师或心理治疗师为患者提供心理咨询或治疗服务，帮助患者更好地应对焦虑和恐惧情绪。此外，医务人员还可以教给患者一些调节自我情绪的方法，如正念疗法、放松技巧等，以便患者在术后恢复过程中能够调节自我情绪。

家属的参与和支持

家属的支持对于减轻患者的焦虑和恐惧情绪同样重要。医务人员应鼓励家属积极参与患者的护理过程，向他们解释麻醉和手术的相关知识，教会他们如何帮助患者缓解紧张情绪。

术后关怀与随访

在手术结束后，医务人员应继续关注患者的情绪变化，及时解答他们的疑问和担忧。对于出现焦虑和恐惧情绪的患者，给予适当心理疏导和药物治疗。此外，应做好术后随访工作，了解患者的恢复情况，提供必要的指导和建议。

综上所述，减轻全身麻醉患者的焦虑和恐惧情绪需要医务人员从多个方面入手，减轻患者的焦虑和恐惧情绪，提高手术效果和患者满意度。

（作者供职于山东省淄博市第四人民医院手术麻醉科）

脑卒中的识别与应对方法

□郭珍

脑卒中是一种急性脑血管疾病，因其引发的局部脑功能障碍给患者和家庭带来极大困扰，它包括缺血性卒中和出血性卒中两大类。然而，无论是哪种类型的脑卒中，早期的识别和应对都非常重要。

首先，我们需要了解脑卒中的识别。脑卒中的症状多种多样，具体取决于受损的脑组织部位。但无论哪种情况，脑卒中的症状往往都是突然出现的。如一侧头部、面部、手脚出现麻木，突然走路不稳、感觉头部眩晕，视物模糊、出现黑蒙、偏盲、复视，突然说不清楚话、流口水、口角歪斜，突然失语，突然剧烈头痛，甚至突然昏迷，难以唤醒等。这些症状都可能是脑卒中的前兆，一旦出现，应立即就医。

同时，我们还需要注意一些脑卒中的高危因素。高血压病、高血糖、高血脂、高盐饮食等都是脑卒中的危险因素。因此，我们需要在日常生活中注意控制这些危险因素，定期进行血压、血糖、血脂的检查，及时发现并控制这些疾病。

那么，面对脑卒中我们应如何应对呢？首先，保持呼吸道通畅是非常重要的。对于气道功能严重障碍患者，应给予气道支持，如气管插管或气管切开，及辅助呼吸。合并低氧血症患者，应给予吸氧。

其次，70%的脑卒中患者在急性期血压升高，需要积极调控血压。

同时，当患者血糖增高时，应给予胰岛素或降糖药治疗，将血糖控制在相对正常范围。

最后，降颅压治疗也是脑卒中治疗的重要环节。严重脑水肿和颅压增高是常见的并发症，是造成死亡的主要原因之一，需要使用甘露醇、呋塞米等降颅压药物。

除了医疗干预，脑卒中的康复同样重要。脑卒中的康复需要综合考虑患者的身体功能、心理状态和社会环境，制订康复计划。这包括物理治疗、语言治疗、心理康复等多个方面。物理治疗主要帮助患者恢复肢体运动功能，语言治疗则针对患者的语言障碍进行训练，心理康复则帮助患者调整心态，积极面对生活。

然而，预防总是优于治疗。我们可以通过改善生活习惯，如戒烟、限酒、合理饮食、适量运动等来降低脑卒中的风险。

同时，定期进行体检，及时发现并控制高血压病、糖尿病等慢性疾病，也是预防脑卒中的有效手段。

随着医疗技术进步，越来越多的脑卒中患者得到了有效治疗，生活质量得到显著提高。因此，面对脑卒中，我们不应恐慌，应积极应对，相信科学，相信医生，相信我们自己。

（作者供职于山东省东营市河口区人民医院神经内科）

昼夜节律与视觉健康

□胡新苗

眼睛作为感知外界世界的重要器官，其功能和健康状态对我们的生活质量有重要影响。而昼夜节律，作为生物体内一种固有机制，对于眼睛功能和视觉健康同样具有深远影响。。

昼夜节律与眼睛的生物钟

昼夜节律又称生物钟，是生物体为适应地球自转形成的一种内在时间调节机制。它以24小时为周期，调控着生物体各种生理活动，包括睡眠、觉醒周期、体温、代谢等。同样，眼睛也具有自己的生物钟，它受到光照、黑暗等环境因素的调控，与视觉健康息息相关。

眼睛的生物钟主要是位于视网膜上的光感受器细胞，这些细胞能够感知外界的光照强度、光照时间等信息，并将其转化为神经信号传递给大脑。大脑接收到这些信号后，会调整生物钟的节奏，进而调控眼睛的各项功能。如当外界环境变暗时，眼睛的生物钟会促使瞳孔扩大，增加光线进入眼睛的量，以保证在暗光环境下仍能保持一定的视觉敏感度。

昼夜节律对视觉健康的影响

昼夜节律对于视觉健康的影响是多方面的。首先，它调控着我们的睡眠、觉醒周期。在正常的昼夜节律下，我们的睡眠质量和睡眠时间都能得到保证，这对于眼睛的恢复和修复非常重要。当昼夜节律紊乱时，会导致失眠、睡眠不足等问题，进而影响眼睛的健康。

其次，昼夜节律还影响着眼睛对光线的适应能力。在正常的昼夜节律下，眼睛能够根据外界光线的变化自动调节瞳孔的大小和视网膜上光感受器细胞的敏感度，以保证在不同的光线环境下都能保持清晰的视觉。当昼夜节律紊乱时，眼睛的适应能力会下降，导致在强光或暗光环境下出现视觉不适或视力下降等问题。

最后，昼夜节律还与一些眼部疾病的发生和发展密切相关。如，青光眼、视网膜脱落等眼部疾病往往与长期的生物钟紊乱有关。生物钟的紊乱可能导致眼内压力变化、视网膜血流改变等，增加患眼部疾病的风险。

如何维护眼睛的昼夜节律与视觉健康

保持规律的作息时间 尽量每天保持固定的起床和睡觉时间，避免长时间熬夜或睡眠不足。这有助于稳定生物钟，促进眼睛的休息和恢复。

合理安排用眼时间 在使用电子设备、阅读书籍等需要长时间用眼的活动时，应适当休息，每隔一段时间眺望远处或进行眼部放松运动，帮助减轻眼睛的疲劳，保护视力。

营造适宜的光照环境 保持室内光线充足且柔和，避免在强光或暗光环境下用眼。晚上使用电子设备时，应降低屏幕亮度，减少对眼睛的刺激。

均衡饮食和补充营养 摄入富含维生素A、维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等，帮助保护眼睛免受自由基的损伤。同时，适量摄入富含锌、硒等微量元素的食物也有助于维护眼睛的健康。

定期进行眼科检查 及时发现并处理眼部问题，有助于维护视觉健康。对于已经存在眼部疾病的患者，更应遵医嘱进行治疗和复查。

通过了解昼夜节律对眼睛的影响以及如何维护眼睛的昼夜节律与视觉健康，我们可以更好地保护眼睛，享受清晰、美好的视觉世界。

（作者供职于河南省信阳市中心医院眼科）

艾灸如何治疗强直性脊柱炎

□褚云英

强直性脊柱炎是一种慢性、进行性、炎症性的关节病，主要影响脊柱和骶髂关节，导致疼痛、僵硬和功能障碍。它是一种复杂的自身免疫系统疾病，可能引发关节外的全身性症状。尽管现代医学在强直性脊柱炎的治疗上取得了显著进展，但传统中医的艾灸疗法，也逐渐受到人们的关注和认可。

艾灸疗法是中医外治法之一，由艾叶制成的艾条或艾柱，通过燃烧产生热量刺激人体特定穴位，进而通过经络的传导作用来调节人体内部的过程。这种疗法历史悠久，早在《黄帝内经》中就有关于艾灸的详细记载。随着现代医学的发展，艾灸逐渐被证实有调节免疫系统、促进血液循环、缓解疼痛等作用。因此，艾灸疗法在强直性脊柱炎的治疗中展现出独特优势。

首先，艾灸具有温经散寒的作用。强直性脊柱炎患者常出现腰背疼痛、膝关节疼痛等症状，这些症状与寒邪侵袭、气血凝滞有关。艾灸通过燃烧艾叶产生热量，能够深入肌肉、关节，温通经络驱散寒气，有效缓解患者的疼痛症状。

其次，艾灸可以行气通络。强直性脊柱炎患者常常因为气血运行不畅而出现关节僵硬、活动受限的情况。艾灸通过刺激穴位，激发经气促进气血运行，使关节得到充足的营养和氧气，改善关节功能，缓解僵硬感。

此外，艾灸还具有扶阳固脱的作用。强直性脊柱炎患者往往因为阳气不足而出现畏寒、乏力等症状。艾灸通过温补阳气，能够增强患者体质，提高抵抗力，减少旧病复发的可能。

在强直性脊柱炎的治疗中，艾灸通常作为辅助疗法使用，医生会根据患者的具体情况，制订个性化的艾灸方案。一般而言，艾灸的疗程会根据病情轻重和患者体质进行调整，达到较好的治疗效果。同时，患者在接受艾灸治疗时，也需要保持良好的生活习惯和饮食习惯，促进身体的康复。

值得注意的是，虽然艾灸在强直性脊柱炎的治疗中具有一定的疗效，但并非所有患者都适合接受艾灸治疗，如过敏体质、皮肤破损或感染、孕妇等特殊人群。因此，在接受艾灸治疗前，患者应咨询专业医生，并遵循医生指导进行治疗。

此外，艾灸治疗强直性脊柱炎的效果并非一蹴而就，需要患者保持耐心和信心。在治疗过程中，患者可能会遇到一些不适或症状加重的情况，这是正常的治疗反应。此时，患者应及时与医生沟通，调整治疗方案，以确保治疗的安全和有效。

总之，艾灸作为一种古老而智慧的治疗方法，它不仅能够缓解患者的疼痛、僵硬等症状，还能够改善关节功能、提高生活质量。然而，患者在接受艾灸治疗时，也需要注意适用人群和治疗事项，以确保治疗的安全和有效。

未来，随着中医与现代医学的进一步融合和发展，艾灸在强直性脊柱炎治疗中的应用将更加广泛和深入，为更多患者带来福音。

（作者供职于山东省枣庄市台儿庄区中医院公共卫生科）

全三维标测技术的应用

□胡娟

全三维标测（T3D）技术是心脏射频消融手术的一部分，了解T3D的内容是非常重要的。

什么是T3D技术

随着生活方式的改变，门诊上经常会碰到有间断心慌症状的患者，经过检查明确是心律失常。而在临床中，大部分心律失常患者服药效果不明显，需要心脏射频消融手术治疗，大致过程如下。

我们从下肢股静脉血管入路，经过右心房，在常规X线下穿过房间隔，通过打造影剂判断到达左心房，才能进行治疗。对于常规X线有禁忌、造影剂过敏或者心脏解剖结构有异常的患者，可在T3D技术（即无射线、可视化）辅助下进行房间隔穿刺，随后进行心脏射频消融治疗，这种手术因为可视化，因此安全性很高。

为什么要开展T3D技术

T3D技术是在肉眼所见的心脏三维解剖中进行房间隔穿刺，因为肉眼可见心脏位置，所以安全性很高。尤其对于X线有禁忌、造影剂过敏及心脏解剖结构有异常的心律失常患者来说，开展T3D技术给他们带来了极大福音。

如何筛选需要T3D技术进行房间隔穿刺的患者

首先，筛选妊娠、儿童、造影剂过敏、先天性心脏病、心脏病外科术后的心律失常患者。

其次，使用T3D可视化技术明确房间隔穿刺部位，进行穿刺。

最后，穿刺完毕，进行心脏射频消融治疗。

T3D技术使用的意义

房间隔穿刺 对于X线有禁忌、造影剂过敏及心脏解剖结构有异常需要进行房间隔穿刺的心律失常患者，可在T3D技术下进行房间隔穿刺，随后进行心脏射频消融治疗。这种手术安全性极高，因为与普通房颤消融手术所用的耗材一样，所以不会额外增加费用。有相关需求的患者，可选择该手术治疗，解决心律失常带来的困扰。

指导治疗 T3D技术中的心腔内超声，可以实时监测患者术中心脏情况，进行指导治疗。

T3D技术是一种重要的代替常规X线下房间隔穿刺的重要方法，对于患者及家属来说，了解其内容及意义是非常必要的。尤其是对于快速性心律失常，如心慌症状特别明显、服药效果不佳、但是对射频消融手术穿间隔存在禁忌的患者，可以在该技术下，安全顺利完成手术，改善患者心慌不适的症状。

希望通过本文介绍，能够帮助大家更好地理解房间隔穿刺有困难的心律失常患者。

同时，也建议具有常规X线下房间隔穿刺困难的患者，及时与主治医生沟通，以便制定合适的治疗方案，争取早日康复。

（作者供职于阜外华中心血管病医院心律失常一病区）