

带你全面了解胆结石

潘凯若

一、胆结石是什么

胆结石又称胆石症，是指在胆道系统(包括胆囊或胆管)内形成的结石。其发生位置多样，胆囊结石常见于胆囊内，多导致上腹部或右上腹疼痛；肝外胆管结石常引发右上腹或剑突下绞痛；肝内胆管结石则可能无症状或仅有上腹、胸背部胀痛。常见类型包括胆囊结石、肝外胆管结石、肝内胆管结石。胆囊结石又可分为胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石。不同位置和类型的胆结石，症状和治疗方式有所不同。

二、胆结石的症状

1.胆囊结石症状

胆囊结石常引起右上腹疼痛，多为阵发性或持续性的绞痛，疼痛剧烈时可放射至右肩和背部。这种疼痛常在夜间、饱食后或进食高脂肪食物后发作。部分患者还会伴有上腹隐痛、饱胀、嗝气、反酸等症状，偶尔会出现恶心、呕吐。

2.肝外胆管结石症状

肝外胆管结石患者的疼痛通常位于右上腹或剑突下，多为绞痛。其疼痛、高热黄疸等症状主要源于胆管梗阻和感染。当结石阻塞胆管时，胆汁无法正常排出，导致胆管内压力升高，引发疼痛。同时，细菌感染可引起高热，胆管梗阻会导致胆红素无法正常排入肠道，从而出现黄疸。部分患者还可能伴有寒战。

3.肝内胆管结石症状

肝内胆管结石患者多数无症状，但在抵抗力低下时，可能会合并感染，出现上腹部胀痛、发热等症状。随着病情发展，可能出现相应肝区区域的疼痛，严重时还可能出现寒战、黄疸等情况。

三、胆结石的预防

1.合理饮食

生活中，为预防胆结石，应少吃油炸食品、肥肉、内脏等高脂肪食物，因为脂肪物质会增加胆固醇结石发生的几率。同时，多吃富含纤维素的食物，如蔬菜、水果、全谷物等，纤维素能减少体脂、促进消化。而且，一定要做到三餐定时定量，不暴饮暴食，避免胆汁长时间贮存，减少胆固醇沉积的风险。

2.规律作息

熬夜会导致胃肠道功能下降，增加患胆结石的几率。因此，应避免熬夜，保持早睡早起的规律作息。充足的睡眠能让身体的各个器官得到良好的休整，有助于维持正常的内分泌水平，保证胆汁的正常分泌和排泄，从而降低胆结石的发病风险。

3.适度运动

适当运动，避免久坐，对预防胆结石有着重要作用。比如慢跑、游泳、散步等有氧运动，能加快人体血液循环，促进体内有毒物质的排出。运动还能增强胆囊肌的收缩力，加快胆汁的排空速度，避免胆汁淤积，降低胆固醇结晶析出的可能性，有效预防胆结石的形成。

4.良好心态

保持心情愉快，避免压力过大、紧张焦虑的情况，对预防胆结石大有益处。愉悦的心情能减少内分泌紊乱的发生，维持胆汁的正常产生和排泄。而且，良好的心态除了能够降低患胆结石的几率，还能减少患心脑血管疾病的几率。

5.定期体检

定期体检对于及时发现胆结石并进行治疗意义重大。B超是发现胆结石最为有效和便捷的方法，建议每年进行一次体检。若检查发现胆囊出现胆汁淤积、胆固醇结晶等情况，可及时调整饮食和生活习惯。一旦诊断出胆结石，就能尽早对症治疗，防止病情加重。

四、胆结石的治疗

1.药物治疗

常用的药物溶石剂如熊去氧胆酸，能降低胆汁中胆固醇的饱和指数，促进胆固醇结石的溶解，但严重肝功能异常、胆道完全梗阻者禁用，可能会出现过敏、便秘、头晕等不良反应。抗生素如甲硝唑、阿莫西林克拉维酸等，用于胆结石伴化脓感染的患者，具体用药需根据药敏结果选择。镇痛止痛药包括双氯芬酸、吲哚美辛等非甾体消炎药，疼痛剧烈时还可使用杜冷丁等强镇痛药。使用这些药物时需注意遵医嘱，避免擅自用药。

2.手术治疗

(1)开腹胆囊切除术：适用于反复发作、胆囊结石过大(直径>3cm)、泥沙样或充满型胆囊结石，以及合并其他胆囊疾病的患者。其优点是能直接根除病灶，缺点是手术创伤大、美容效果差、恢复时间慢。(2)腹腔镜下胆囊切除术：是目前最流行的手术方式，适用于有症状的胆囊结石、慢性胆囊炎伴胆囊结石。具有创伤小、出血少、恢复快、疼痛轻等优点，但也可能出现开腹切除胆囊的并发症，必要时需中转开腹。(3)保胆取石手术：保留了胆囊功能，但复发概率高，需严格掌握适应证。

3.经验治疗

(1)清淡饮食：减少脂肪和胆固醇的摄入，多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物，有助于降低胆固醇类结石的发生风险，促进病情恢复。(2)运动疗法：如慢跑、游泳等有氧运动，能增强胆囊肌收缩力，加快胆汁排空，避免胆汁淤积，降低胆固醇结晶析出的可能性，对胆结石的治疗和预防有积极作用。(3)心理治疗：保持良好的心态，避免紧张焦虑，能减少内分泌紊乱，维持胆汁正常产生和排泄，有助于病情的改善和预防。

五、胆结石患者的生活注意事项

1.饮食方面

(1)严格控制脂肪摄入：减少肥肉、动物内脏、油炸食品等高脂肪食物的食用，每日脂肪摄入量应尽量不超过60克。(2)避免高胆固醇食物：如蛋黄、鱼子、蟹黄、动物脑等，每周食用不超过2次。(3)禁忌辛辣刺激食物：辣椒、花椒、芥末等调味料要少吃，烧烤、火锅等辛辣油腻食物尽量避免。(4)增加蔬果摄入：每日保证摄入足够的新鲜蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、苹果、香蕉等，以补充维生素和膳食纤维。(5)规律进餐：定时定量，每日5至7餐为宜，避免暴饮暴食，尤其是晚餐不宜过饱。

2.运动方面

(1)选择合适运动：病情较轻且稳定的患者，可选择慢跑、游泳、散步、骑自行车等运动，每周至少3至5次，每次30分钟以上。(2)注意运动强度：根据自身身体状况调整运动强度，避免过度疲劳。运动过程中若出现右上腹疼痛，应立即停止并就医。(3)避免剧烈运动：如快跑、篮球、足球等剧烈运动可能导致结石移位，引发疼痛，应谨慎选择。(3)作息方面(1)保证充足睡眠：每天睡眠7至8小时，养成早睡早起的习惯，中午可适当午休30分钟。(2)避免熬夜：晚上11时前入睡，避免因熬夜导致内分泌失调，影响胆汁分泌和排泄。(3)规律起居：定时起床、吃饭、休息，有助于维持身体的正常代谢和胆汁的规律分泌。

总之，胆结石患者在日常生活中，要从饮食、运动、作息等多方面进行注意和调整，以促进病情的稳定和恢复。(作者单位系锦州医科大学附属第一医院)

科普养生

关于牙齿酸涩的医学科普

刘尚伟

6.牙本质敏感症

这是一种由于牙本质暴露，对机械、化学、温度等刺激产生异常敏感的疾病。牙本质小管内的液体流动是导致敏感的主要原因。任何能够导致牙本质暴露的因素，如上述提到的情况，都可能引发牙本质敏感症，表现为牙齿酸涩。

二、牙齿酸涩的症状表现

1.进食或饮用冷热、酸甜食物和饮料时，牙齿会突然出现短暂、尖锐的疼痛或酸涩感，通常持续数秒至数分钟。

2.刷牙、使用牙签或牙线时，接触到特定部位会引起牙齿的敏感和疼痛。

3.吸入冷空气、张嘴呼吸或受到冷风刺激时，牙齿会感到不适。

三、牙齿酸涩的诊断方法

1.口腔检查

医生会仔细检查牙齿的外观，包括有无龋洞、楔状缺损、牙龈萎缩、牙齿隐裂等情况。同时，还会通过探针轻轻探查牙齿表面，确定敏感区域。

2.温度测试

使用冷热水或冷热气体制刺激牙齿，观察患者的反应，判断牙齿对温度的敏感程度和敏感部位。

3.电话力测试

通过仪器向牙齿施加电刺激，测量牙髓的反应，辅助判断牙髓的健康状况和牙齿敏感的原因。

4.X光检查

对于一些难以通过肉眼判断的情况，如龋齿的深度、牙根的状况等，可能需要拍摄X光片来明确诊断。

四、牙齿酸涩的治疗措施

1.脱敏治疗

(1)使用脱敏牙膏：市面上有许多专门针对牙齿敏感的脱敏牙膏，其中含有的硝酸钾、

氯化锶等成分能够帮助阻塞牙本质小管，减轻牙齿敏感症状。患者应坚持每天使用，早晚各一次，每次刷牙时间不少于3分钟。

(2)局部脱敏剂：医生可以在牙齿敏感部位涂抹脱敏剂，如氟化物、氯化锶、树脂类脱敏剂等，形成一层保护膜，减少外界刺激对牙齿的影响。

2.填充修复

对于楔状缺损、龋齿等原因导致的牙齿酸涩，需要进行填充修复。首先去除受损的组织，然后选择合适的填充材料(如复合树脂、玻璃离子等)填充缺损部位，恢复牙齿的形态和功能，隔绝外界刺激。例如，如果是楔状缺损，医生会对缺损部位进行修整和清洁，然后填充合适的材料，使牙齿恢复正常的形态和功能，减轻酸涩感。

3.根管治疗

当龋齿发展严重，侵犯到牙髓，引起牙髓炎或根尖周炎时，根管治疗是必要的选择。通过去除感染的牙髓组织，对根管进行消毒和填充，消除炎症，从而缓解牙齿酸涩和疼痛。比如，一颗牙齿由于深龋导致牙髓感染，患者会感到剧烈的疼痛和酸涩。经过根管治疗，清除感染的牙髓，填充根管，牙齿的症状通常会得到明显改善。

4.牙周治疗

对于牙龈萎缩导致的牙齿酸涩，需要进行牙周治疗，包括刮治、刮治、根面平整等，控制牙周炎症，促进牙龈的恢复和生长，减少牙根暴露。假设一位患者由于长期牙周病导致牙龈严重萎缩，经过系统的牙周治疗，包括龈上洁治、龈下刮治和必要的牙周手术，牙龈状况得到改善，牙齿酸涩的症状也会相应减轻。

5.修复治疗

对于牙齿隐裂较严重的情况，可能需要进行烤瓷牙冠或全瓷牙冠修复，以保护牙齿，防止裂纹进一步扩展，同时减轻牙齿的敏感

脑供血不足：健康的隐形“杀手”

刘宏达

一般检查主要包括对患者血压、脉搏、呼吸频率等生命体征的测量，以及对患者病史的详细询问。通过测量血压，可以了解心脏的功能，血压过高或过低都可能提示存在脑血管疾病的风险。病史询问则能了解患者是否有高血压、糖尿病、心脏病等慢性病史，是否有长期吸烟、酗酒等不良生活习惯，这些信息对于初步判断脑供血不足的可能性具有重要意义。

2.实验室检查

实验室检查项目众多，常见的有血常规、凝血功能检查、血糖、血脂测定等。血常规能判断有无贫血、感染等情况；凝血功能检查可了解凝血是否正常；血糖、血脂测定能检查有无动脉硬化的高危因素。如果血糖、血脂指标异常，可能会导致血管堵塞，引起脑循环障碍，进而发生脑部供血不足。这些检查结果有助于医生明确病因，并为后续的治疗提供参考。

3.影像学检查

(1)经颅多普勒超声：这是一种无创性的检查方法，通过检查颅中主要动脉的各种生理参数，能观察大脑动脉有无畸形、管径增宽、血流速度改变等情况，有助于判断脑供血不足的原因和病情。(2)数字化减影血管造影：能够清晰地显示头颅血管，帮助医生判断脑血管有无狭窄、闭塞等情况，为制定治疗方案提供重要依据。

(3)头颅CT和磁共振：可以排查大脑是否发生了器质性病变，如脑梗死、脑出血等，还能判断是否存在椎动脉型颈椎病。

二、脑供血不足的诊断方法

1.一般检查

一、儿童胃肠常见疾病

1.肠痉挛

儿童肠痉挛发作时，主要表现为突然发作的阵发性腹痛，以脐周为主，疼痛轻重不等。诱因包括局部受凉、暴饮暴食、大量冷食、喂乳过多或奶中糖量太高引起肠内积气、消化不良以及肠寄生虫毒素的刺激等。

2.腹股沟疝气

症状主要是在腹股沟区出现可复性肿块，平卧或按压可回纳，诱因为先天性的鞘状突未闭合，腹内压增加时腹腔内器官或组织突出形成肿块。

3.婴儿肠绞痛

常见症状是持续难以安抚的哭闹不安，可伴有呕吐、面颊潮红、双下肢屈曲等。可能的诱因包括胃肠发育不成熟、喂养不当等。

4.胃食管逆流

表现为吐奶、反酸等。诱因包括食管下括约肌发育不全、食管蠕动和廓清能力下降、胃排空延迟、胃内压增高，以及一些解剖因素等。

5.乳糖不耐症

症状通常为腹泻、腹胀、腹痛等。诱因是肠道内乳糖酶缺乏，无法完全消化乳糖。

6.肠套叠

主要症状为阵发性哭闹、腹痛、呕吐、果酱样便等。诱因可能与肠道蠕动节律紊乱有关。

7.急性肠胃炎

症状有腹痛、恶心、呕吐、腹泻、发热等。常见诱因是病毒或细菌感染、饮食不洁、饮食不当等。

8.便秘

表现为排便困难、大便干燥。可能的原因包括膳食纤维摄入不足、饮水少、运动量少等。

二、儿童胃肠不适的症状

1.呕吐

儿童呕吐的表现多样。一般呕吐前常有恶心感，可能先吐一两口，也可能连续呕吐数

(4)脑血管超声检查、CT脑血管成像、磁共振脑血管成像：能进一步对脑血管进行检查，发现血管的狭窄、阻塞等问题。

三、脑供血不足预防措施

1.合理饮食

饮食对于预防脑供血不足至关重要。日常应多摄入富含抗氧化物质的食物，如黑木耳、西红柿、洋葱等新鲜蔬菜，以及苹果、香蕉等水果。适量食用鱼、瘦猪肉等，补充优质蛋白质。同时，要减少高脂食品、高盐食品和高糖食品的摄入，避免血液变得黏稠，增加血管负担。据研究，每日摄入过多的高脂肪食物，会使血管硬化的风险提高[X%]。

2.适当锻炼

适当参加户外活动，如散步、慢跑、打球等有氧运动，每次30至40分钟，每周至少5天。运动有助于增强身体的体质，增强脑血管的弹性和韧性。例如，坚持每周进行5次慢跑锻炼，能有效降低脑供血不足的发生概率。

3.及时治疗

一旦发现患有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病，要积极治疗。定期体检，监测各项指标，在医生的指导下使用相应药物，控制病情发展。对于已经出现脑供血不足前兆症状的人群，更应及时就医，遵医嘱服用药改善大脑血液循环，防止病情恶化。

4.调控基础疾病

中老年人尤其要注意控制动脉硬化、高血压、高脂血症、糖尿病等基础病。积极治疗

守护儿童胃肠健康，从了解开始

卢建刚

口，常由胃肠道疾病或剧烈咳嗽引起。喷射性呕吐则无前兆，大量呕吐物突然喷涌而出，多因先天性畸形、脑炎、颅内出血等。溢乳型呕吐常见于较婴幼儿，吃奶后从口角溢出少许奶汁，与婴儿胃部生理结构 and 吃奶时吸入空气有关。频繁或严重的呕吐可能导致电解质紊乱、电解质紊乱，影响营养摄入和生长发育。

2.食欲下降

儿童胃肠功能紊乱时，食欲明显减退，表现为不想吃饭或进食量很少。长期食欲下降会造成营养摄入不足，影响身体发育，导致消瘦、贫血等问题，还可能降低免疫力，增加患病风险。

3.腹泻

腹泻时大便次数增多，大便稀烂或呈水样，可能带有黏液。轻度腹泻患儿可能伴有食欲减退等症，重度腹泻还可能出现发热、哭闹、面色苍白等全身症状。频繁腹泻会导致水分和营养物质大量流失，影响儿童的营养状况和身体机能。

4.腹胀

儿童腹胀时，腹部隆起、张力增高，腹壁较硬，有的可见青筋暴露。用手叩诊呈鼓音，还可能伴有频繁呕吐、哭闹、拒奶、嗝气、排便少等症状。严重腹胀会影响儿童的食欲和消化功能。

5.精神不振

胃肠功能紊乱会让儿童感到身体不适，从而出现精神不振的情况，表现为不爱活动、容易疲倦、注意力不集中等。长期精神不振可能影响儿童的学习和社交能力。

三、儿童胃肠疾病的预防方法

1.养成良好的饮食习惯

(1)少食多餐：儿童的胃容量较小，消化能力有限，少食多餐有助于减轻胃肠道负担，避免一次性进食过多导致积食。

(2)避免刺激性食物：生硬、油腻、辛辣等刺激性食物会刺激儿童脆弱的胃肠道黏膜，应尽量减少食用。例如，少吃炸鸡、辣条等。

(3)注意饮食均衡和卫生：饮食应以五谷杂粮为主，搭配新鲜的水果蔬菜，保证营养全面。同时，生吃蔬菜水果时要彻底洗净，避免细菌和病毒感染。据统计，每年因饮食不洁导致儿童胃肠道疾病的案例不在少数。

2.注意腹部保暖

儿童腹部受凉极易引发胃肠疾病，所以要特别注意腹部保暖。夏季避免孩子光着膀子，以防腹部直接暴露在空气中；冬季要给孩子穿上足够厚的衣物，尤其是腹部位置。可以选择柔软舒适的棉质肚兜或保暖内衣，为孩子的腹部提供温暖的呵护。

3.培养良好的进餐习惯

(1)不边吃边玩：边吃饭边玩耍会分散孩子的注意力，影响消化液的分泌和食物的消化吸收，还可能导致呛咳甚至窒息的危险。家长应引导孩子坐在固定的地点专心进食。

(2)定时定量：规律的进餐时间和适量的食物摄入有助于维持孩子胃肠道的正常节律和功能。

4.控制零食和饮料的摄入

(1)零食选择：尽量选择健康的零食，如水果、坚果等，减少薯片、糖果等高盐高糖零食的摄入。

(2)饮料限制：控制孩子饮用碳酸饮料、甜饮料等，避免其对胃肠道产生不良刺激。过

症状。比如，一颗牙齿出现明显的隐裂，医生会评估隐裂的程度和位置，然后制作合适的牙冠进行修复，保护牙齿不再受到外界刺激。

6.调整咬合

如果牙齿咬合关系不正常，导致个别牙齿过度磨损或受力不均，医生会通过调整咬合，使牙齿受力均匀，减轻牙齿的磨损和敏感。

五、牙齿酸涩的预防方法

1.养成良好的刷牙习惯：选择软毛牙刷，采用正确的刷牙方法，如巴氏刷牙法。刷牙时力度适中，避免横向用力刷牙，以免损伤牙釉质和牙龈。例如，将牙刷与牙齿呈45度角，轻轻颤动刷牙，每次刷2至3颗牙齿，依次进行。

2.合理饮食：减少酸性食物和饮料的摄入，避免频繁进食。进食后及时漱口，减少酸性物质在口腔中的停留时间。比如，尽量少喝碳酸饮料，如果喝了，最好在半小时后再刷牙。

3.避免咬硬物：不要用牙齿咬开坚果壳、螃蟹壳等硬物，避免牙齿受到过大的外力损伤。例如，吃核桃时可以使用专门的工具打开，而不是用牙齿直接咬。

4.定期口腔检查和洁牙：建议每半年或一年进行一次口腔检查和洁牙，及时发现和处理口腔问题，预防牙齿疾病的发生和发展。比如，定期到口腔医院进行洁牙，可以去除牙结石和牙菌斑，保持口腔清洁和健康。

5.使用牙线和漱口水：每天使用牙线清洁牙缝，去除食物残渣和牙菌斑。适当使用漱口水，可以帮助减少口腔中的细菌数量。

6.关注口腔健康：注意口腔卫生，饭后及时漱口，保持口腔清洁。如果出现牙齿敏感等症状，及时采取措施进行治疗。

牙齿酸涩虽然看似是一个小问题，但却可能影响我们的生活质量。了解牙齿酸涩的原因、症状、诊断、治疗和预防方法，对于维护口腔健康至关重要。希望通过这篇科普文章，能够让大家更加重视牙齿健康，采取有效的措施预防和治理牙齿酸涩，让我们都能拥有一口健康、舒适的牙齿，尽情享受美食和生活的美好。(作者单位系常州市第一人民医院)

这些疾病，能够有效预防脑供血不足的发生。比如，将血压、血糖、血脂等指标控制在正常范围内，可以显著降低脑供血不足的风险。

四、脑供血不足的治疗方式

1.一般治疗

一般治疗是脑供血不足治疗的基础。首先要去除危险因素，如积极治疗高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病。患者应戒烟、禁止过度饮酒，保持良好的生活习惯。饮食方面，要清淡、均衡，多吃新鲜蔬果，少吃高油、高盐、高糖食物。同时，保证充足的睡眠，避免过度劳累和精神紧张，适度运动，如散步、瑜伽等。

2.药物治疗

药物治疗在脑供血不足的治疗中发挥着重要作用。对于脑血管狭窄引起的脑供血不足，常用的药物包括抗血小板药物，如阿司匹林，能有效阻止血小板凝聚，增加脑部血液供应；抗凝血药物，如华法林，可使血液畅通，降低脑缺血发作风险；扩张血管的药物，如尼莫地平，有助于改善脑部血液循环。对于慢性脑供血不足，养血清脑颗粒常作为首选药物。此外，对于有颈椎病导致的脑供血不足，还可使用颈复康等药物。

3.手术治疗

手术治疗主要适用于血管狭窄严重且药物治疗效果不佳的患者。常见的手术方式有颈动脉内膜剥脱术和颈动脉支架植入术。当颈动脉狭窄超过70%时，可考虑采用这两种手术方式来解除血管狭窄，恢复正常的血液供应。但手术治疗风险相对较高，需要根据患者的具体情况进行评估和选择。

总之，对于脑供血不足的治疗，应根据患者的病情、身体状况等因素，综合考虑选择合适的治疗方式。

(作者单位系江西中医药大学附属洪都中医院)

多饮用此类饮料可能增加肥胖、龋齿等问题的风险。

四、儿童胃肠的调理手段

1.饮食调整

儿童胃肠不好时，饮食调整至关重要。食物应选择易消化、清淡的，如小米粥、南瓜粥等。适量增加蔬菜和水果的摄入，以保证膳食纤维的供给，促进肠道蠕动。同时，要避免食用油腻、辛辣和刺激性食物，减少胃肠负担。

2.控制饭量

每餐让孩子吃到七八分饱即可，避免过饱造成胃肠负担过重。家长要留意孩子的进食量，及时调整，培养孩子良好的饮食感知。

3.药物调理

对于胃肠功能不佳的儿童，可以在医生的指导下服用一些药物。常见的如健胃消食片，能促进消化，改善食欲。益生菌能调节肠道菌群，增强肠道功能。但药物使用需谨慎，遵医嘱服。

4.中医按摩理疗

(1)捏脊疗法：这是一种有效的调理方法。让孩子俯卧，家长用双手拇指和食指轻轻提起孩子脊柱两侧的皮肤和肌肉，由下而上，反复进行，有助于增强孩子的脾胃功能。(2)腹部按摩：家长用右手四指并拢，以孩子肚脐为中心，顺时针轻轻揉按腹部，每天进行两次，每次5至10分钟，可促进胃肠蠕动，帮助消化。

5.鼓励户外活动

鼓励孩子多参加户外活动，如跳绳、跑步等。运动不仅能增强孩子的体质，还能促进胃肠蠕动，增加食欲。据研究，经常参加运动的孩子，胃肠功能通常较好。

(作者单位系青海省第四人民医院)

本版投稿咨询电话：
0554—6657551
189 9404 5261