

非常健康

编著 李胜棉 张 兰

慢性胆囊炎 胆石症

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

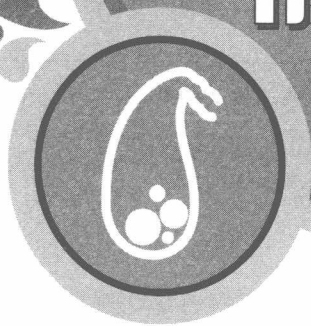
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 李胜棉 张 兰

慢性胆囊炎 胆石症



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性胆囊炎·胆石症 / 李胜棉等编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7369 - 9

I. ①慢… II. ①李… III. ①胆囊炎—防治②胆道疾病—结石(病理)—防治 IV. ①R575.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100601号

非常健康 6+1

慢性胆囊炎·胆石症

编 著 李胜棉 张 兰

责任编辑 徐祝平

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.5

字 数 72 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7369 - 9

定 价 12.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱俊生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

慢性胆囊炎是胆囊的慢性炎症性病变，多发生于中老年人，约有70%病人合并有胆囊结石。该病症状常不典型，绝大部分病人有胆绞痛病史，然后有厌油腻饮食、腹胀、嗝气等消化道症状。慢性胆囊炎是胆囊疾病中最常见的一种。

慢性胆囊炎如能积极治疗，大部分病人的病情能够得到控制。部分病人因治疗不彻底或机体抵抗力降低，病情可反复发作。少数长期发作慢性胆囊炎以及合并胆道结石梗阻的病人，可引起急性胰腺炎或瘀胆性肝硬化的发生。

慢性胆囊炎的治疗要依据起病的因素及合并症等因人而异，针对具体病情，采用适当灵活的治疗原则。

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶6个方面，全面系统，通俗易懂。本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

自 测 题

.....

1. 胆囊是一个囊状器官，容积为（ ）
 - A. 10 ~ 20 毫升
 - B. 20 ~ 30 毫升
 - C. 40 ~ 60 毫升
 - D. 70 ~ 80 毫升

2. 慢性胆囊炎病人保守治疗的方法不包括（ ）
 - A. 饮食治疗
 - B. 手术治疗
 - C. 药物治疗
 - D. 溶石治疗

3. 关于脉搏的测量，下列哪项是正确的（ ）
 - A. 将食指、中指和无名指指肚平放到病人手腕的桡动脉搏动处，计数 1 分钟内的动脉跳动次数。
 - B. 将拇指、中指和无名指指肚平放到病人手腕的桡动脉搏动处，计数 1 分钟内的动脉跳动次数。

-
- C. 将拇指、食指和无名指指肚平放到病人手腕的桡动脉搏动处，计数 1 分钟内的动脉跳动次数。
 - D. 将食指、中指指肚平放到病人手腕的桡动脉搏动处，计数 1 分钟内的动脉跳动次数。

4. 什么检查是诊断慢性胆囊炎、胆石症的最佳手段()

- A. 超声
- B. CT
- C. 磁共振成像
- D. 胆道造影

5. 为病人进行物理降温时冰袋不宜放在()

- A. 额头上
- B. 腋窝下
- C. 心前区
- D. 大腿根部

.....

6. 下列关于慢性胆囊炎、胆石症病人的饮食原则说法错误的是（ ）

- A. 高脂肪、高胆固醇食物
- B. 定时定量、少吃多餐、不宜过饱
- C. 增加食品中的蛋白质和碳水化合物的比例
- D. 减少纤维素含量

7. 下列哪些运动项目不适合胆囊炎、胆石症病人（ ）

- A. 散步
- B. 游泳
- C. 太极拳
- D. 短跑比赛

-
8. 胆囊炎、胆石症病人参加体育锻炼，一定要掌握好运动量，最适宜运动量时的心率（次/分钟）为（ ）
- A. 170 - 年龄
 - B. 150 - 年龄
 - C. 130 - 年龄
 - D. 160 - 年龄

参考答案

1. C 2. B 3. A 4. A
5. C 6. A 7. D 8. A

问题回答有误不用担心，参看下面文章就会知晓。

目 录



第一部分

P001

认识胆囊炎、胆石症

一、认识胆囊 / 004

- (一) 胆道系统的构成 / 004
- (二) 什么是慢性胆囊炎 / 006
- (三) 胆石症是怎么回事 / 006

二、慢性胆囊炎、胆石症冤缘何在 / 009

- (一) 为什么会得慢性胆囊炎 / 009
- (二) 为什么会患胆石症 / 010

三、慢性胆囊炎、胆石症临床表现 / 014

- (一) 慢性胆囊炎病人的表现 / 014
- (二) 胆石症的病人会出现哪些表现 / 015

四、诊断慢性胆囊炎、胆石症的方法 / 018

- (一) 肝功能检查 / 018
- (二) B 超检查 / 019
- (三) 腹部 X 线检查 / 020
- (四) CT 检查 / 021

(五) 磁共振胰胆管造影 (MRCP) / 022

(六) 逆行十二指肠胰胆管造影 (ERCP) / 022

五、如何治疗慢性胆囊炎、胆石症 / 023

(一) 胆囊患病“保胆”还是“切胆” / 023

(二) 得了慢性胆囊炎怎么办 / 024

(三) 得了胆石症怎么办 / 026



第二部分

P033

日常生活的合理安排

一、自我情绪调整 / 036

(一) 不良情绪会引起胆道疾病 / 036

(二) 平时如何自我调整情绪 / 036

二、生活起居的要求 / 039

(一) 健康的生活起居益处多 / 039

(二) 良好的起居环境 / 039

第三部分
家庭护理

P045

一、慢性胆囊炎、胆石症急性发作期的家庭护理 / 048

(一) 胆绞痛多发因素 / 048

(二) 病人在家中发作胆绞痛该怎么办 / 050

二、家人如何照顾手术前的慢性胆囊炎、胆石症病人 / 052

(一) 手术前的病人的心理特点 / 052

(二) 病人手术前常常会担心哪些问题 / 053

(三) 基本的护理常识 / 057

(四) 陪护的家人应遵医嘱，不能擅作主张 / 060

(五) 急性发作期病人的病情变化 / 061

(六) 帮病人做好卧床训练 / 062

三、家人如何照顾手术后的慢性胆囊炎、胆石症病人 / 064

(一) 做好病人术后的心理护理 / 064

(二) 一个好陪护，应懂得的知识 / 065

第四部分
营养与配餐

P077

一、饮食与慢性胆囊炎、胆石症的发病关系密切 / 080

(一) 饮食调理的重要意义 / 080

(二) 慢性胆囊炎、胆结石病人的适宜饮食 / 081

二、慢性胆囊炎、胆石症病人的饮食安排 / 086

(一) 日常如何安排饮食 / 086

(二) 特殊情况下如何安排饮食 / 090

第五部分
运动与康复

P093

一、运动的好处 / 096

(一) 运动对人体的各个系统的好处 / 096

(二) 运动疗法的好处 / 097

二、运动项目的选择 / 099

(一) 适合的运动项目 / 099

(二) 不适合的运动项目 / 099

三、各种运动项目的好处及运动要点 / 101

(一) 散步 / 101

(二) 慢跑 / 104

(三) 游泳 / 106

(四) 太极拳 / 107

四、运动时应注意些什么问题 / 109

(一) 不能剧烈运动 / 109

(二) 不能过度劳累 / 110

第六部分

预防病情恶化和并发症

P111

一、得了慢性胆囊炎、胆石症如何预防病情恶化 / 114

(一) 饮食治疗 / 114

(二) 怎么做预防病情进展 / 116

二、胆石症急性发作期应警惕哪些并发症 / 119

(一) 胆囊结石常见并发症 / 119

(二) 肝外胆管结石常见并发症 / 120

(三) 肝内胆管结石常见并发症 / 121