

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编
● 百名医学专家联手打造

远离

慢性胆囊炎 · 胆石症

秦惠基 编著
秦南雄 尹鹤龄



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离慢性胆囊炎·胆石症

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

秦惠基 秦南雄 尹鹤龄 编著



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

远离慢性胆囊炎·胆石症/秦惠基等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5818-4

I. 远… II. 秦… III. ①胆囊炎-防治 ②胆道疾病-结石 (病理)-防治 IV. R575.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第200079 号

非常健康 6+1

远离慢性胆囊炎·胆石症

编 著 秦惠基 秦南雄 尹鹤龄

责任编辑 徐祝平

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 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

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 6.875

字 数 80 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5818-4

定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖

裘法祖

二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的自然科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜复。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

邻居刘师傅老两口,年近70,已经退休。儿子及儿媳人到中年,每天上班,早出晚归。尚有小孙正上小学,每日上学、放学均要送接,十分忙碌,百般无奈下请了保姆张婶主持家务,老两口的晚年生活才得以安逸。

可是近日见刘师傅忙碌得不可开交,既要买菜做饭,还要接送小孙,十分吃力。我打听询问,方知张婶前几天突发腹痛,急诊住院,诊断为胆囊炎胆石症,做了手术,把胆囊切了,取出了3颗拇指头大小的结石。小孙在旁闻言,甚显惊讶:“阿姨这么大的人,怎么那么不小心,把这么大的石头

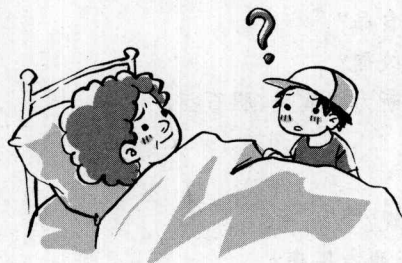
吃进肚里去了呢?”

还惋惜地叹道:“阿姨胆切了,以后就没胆了,那不是什么都害怕吗?”童言无忌,说得很纯真。

那么,张婶开刀取出的石头真的是吃

进去的吗?胆切了张婶以后真的从此就没有胆量了吗?

本书将逐一解答这些问题,张婶的病其实是慢性胆囊炎胆石症急性发作。这病怎么得的呢?有什么危险?怎样治疗?如何预防?该吃什么?不该吃什么?日常生活起居有什么顾忌?在书中都有详细介绍,欢迎大家阅读。“让医学归于



引
言

“大众”一直是我们尊敬的老师——裘法祖院士的教诲,本书就是把慢性胆囊炎、胆石症的医学知识,用通俗易懂的语言还给大众。全书按 6+1 模式编写,内容系统全面,权威专家悉心指导,图文并茂,阅读方便,容易理解,可操作性强,适合广大老百姓阅览。

自 测 题

尽量回答下列问题,每答一个“是”得 1 分,超过 5 分者可能患了胆囊炎、胆石症,需到医院腹部外科就诊,以确定诊断并早日治疗。

- (1) 经常性右上腹疼痛?
- (2) 人到中年?
- (3) 肥胖?
- (4) 厌食油脂丰富的食品?
- (5) 曾发作过右上腹绞痛?
- (6) 过去曾被医生诊断为胆囊炎、胆石症?
- (7) 曾有过黄疸?
- (8) 有蛔虫病?
- (9) 有消化不良的表现?
- (10) 腹痛发作时右上腹有压痛?

您的得分:

《非常健康 6+1》丛书

远离甲状腺疾病

远离动脉硬化

远离胃病

远离气管炎·肺气肿·肺心病

远离女性常见病

远离性病

远离不孕不育症

远离慢性肾炎

远离糖尿病

远离失眠

远离尿石症

远离高血脂

远离痔疮

远离脂肪肝

远离高血压病

远离头痛

远离老年女性尿失禁

远离冠心病·心绞痛

远离哮喘

远离儿童多动症·抽动症

远离男性性功能障碍

远离颈肩痛·腰腿痛

远离骨质疏松

远离前列腺增生

远离慢性肝炎

远离慢性胆囊炎·胆石症

远离慢性鼻炎·鼻窦炎

远离类风湿性关节炎

远离乳房小叶增生·乳癌

远离贫血

远离中风

远离老年性痴呆

远离抑郁症·焦虑症

远离便秘·腹泻

远离肥胖

远离痛风

目 录

第一部分 这个胆不是胆量的胆(诊断与治疗)

一、胆囊是否代表胆量 / 003

(一) 胆量大小与胆囊大小无关 / 003

(二) 胆囊在身体的什么地方 / 004

(三) 胆汁从何而来,怎样流向 / 007

(四) 胆囊在消化食物中起什么作用 / 015

(五) 胆囊为什么会发炎 / 016

二、胆结石的奥秘 / 024

(一) 不单只有人才会长胆结石 / 024

(二) 胆石症是什么毛病 / 026

(三) 胆囊结石 / 029

三、肝外胆管结石 / 039

(一) 疾病表现 / 039

(二) 怎样治疗胆管结石 / 041

四、肝内胆管结石 / 043

(一) 我国发病率较高 / 043

(二) 有什么疾病表现 / 043

(三) 怎样治疗 / 046

五、无声无息的胆囊结石 / 050

目 录

(一) 什么叫无症状性胆囊结石 / 050

(二) 怎样治疗无症状性胆囊结石 / 051

第二部分 胆囊炎、胆石症病人生活起居

一、胆囊炎、胆石症病人的起居环境要求 / 058

二、胆囊炎、胆石症病人衣着特点 / 075

三、胆囊炎、胆石症病人生活要规律 / 085

四、胆囊炎、胆石症病人要保证充足的睡眠

/ 087

五、胆囊炎、胆石症病人要坚决拒绝抽烟和
饮酒 / 094

(一) 戒烟 / 095

(二) 限饮酒 / 108

第三部分 家人怎样照顾胆囊炎、胆石症病人

一、家人怎样护理手术前的胆囊炎、胆石症
病人 / 119

(一) 不用止痛药 / 119

(二) 严密观察 / 120

(三) 做好手术前准备 / 120

二、家人怎样对胆囊炎、胆石症病人进行心理护理 / 120

(一) 健康教育 / 120

(二) 对胆囊炎、胆石症病人进行心理关怀 / 121

三、胆囊炎、胆石症病人的饮食护理 / 133

四、怎样护理手术后胆囊炎、胆石症病人 / 134

(一) 做好手术后护理 / 134

(二) 遵守无菌操作规则 / 134

(三) 密闭和妥善固定引流装置 / 134

(四) 保持引流通畅 / 135

(五) 观察、记录胆汁的色、质、量 / 135

(六) 保护引流管周围的皮肤 / 135

五、何时可以拔去T形管 / 136

第四部分 胆囊炎、胆石症病人的营养与配餐

一、饮食与胆囊炎、胆石症疾病的相互关系 / 141

目
录

- (一) 饮食在胆石症发病中的作用 / 141
- (二) 胆囊疾病对脂肪吸收的影响 / 141
- 二、胆囊炎、胆石症病人的营养与配餐 / 142
 - (一) 目的 / 142
 - (二) 原则和要求 / 143
 - (三) 食谱举例 / 147
- 三、胆囊炎、胆石症病人宜少油膳食 / 153
- 四、胆囊炎、胆石症病人的药膳与食疗 / 154
- 五、胆囊造影膳食 / 154
 - (一) 适应证 / 154
 - (二) 原理 / 155
 - (三) 膳食安排 / 155
 - (四) 膳食举例(用时任选一种) / 156

第五部分 胆囊炎、胆石症病人需运动

- 一、生命在于运动,运动可促进胆汁流动 / 159
- 二、胆囊炎、胆石症病人运动康复基本原则 / 162
 - (一) 协调统一,形神兼炼 / 162

(二) 循序渐进,量力而行 / 163

(三) 常劳恒炼,贵在坚持 / 164

(四) 有张有弛,劳逸适度 / 165

(五) 顺应时日,莫误良机 / 166

三、正确选择适合胆囊炎、胆石症病人的运动方式 / 167

四、适合胆囊炎、胆石症病人康复期的运动方式 / 168

第六部分 及时治疗、果断手术、化险为夷

一、胆道疾病会发生什么危及生命的并发症

/ 189

(一) 胆囊和胆管穿孔 / 189

(二) 胆道大出血 / 190

(三) 胆源性细菌性肝脓肿 / 191

(四) 炎症引起的胆管狭窄 / 192

二、急性梗阻性化脓性胆管炎 / 193

三、把住“病从口入”关,预防胆囊炎、胆石症

/ 197

目 录

(一) 饥饱有度 / 197

(二) 少食甜食 / 198

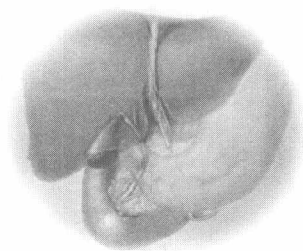
(三) 多吃豆类 / 199

(四) 多吃果蔬 / 199

(五) 不吃动物内脏 / 200

四、胆囊切除后的饮食调理 / 201

五、胆囊切除后的生活护理 / 203



第一部分

这个胆不是胆量的胆

（诊断与治疗）