

我是如何

战胜

胆石病的

胆石病患者康复
与养生指导

王 一 主 编

魏瑛琪 王玉玲 吴秀媛 副主编

病人谈病
怎样科学识病、治病、防病
怎样配合医生战胜疾病
怎样自我调适、自我保健
怎样带病生存、延长生命



葛忠 乐嘉芳 孙春梅 李哲夫 等编著



人民卫生出版社

我是如何

战胜

胆石病

的



胆石病人康复 与养生指导



王 一 主 编

魏瑛琪 王玉玲 吴秀媛 副主编

葛忠 乐嘉芳 孙春梅 李哲夫 等编著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是如何战胜胆石病的: 胆石病病人康复与养生指导/葛忠等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05568-5

I. 胆... II. 葛... III. ①胆道疾病-结石(病理)-康复②胆道疾病-结石(病理)-保健 IV. R575.609

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045801 号

胆石病病人康复与养生指导

编 著: 葛 忠等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 167 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05568-5/R·5569

定 价: 15.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前 言

胆石病在我国是一种常见病。该病在沿海地区、贫困地区的发病率较高，并且在近 20 年内出现了一种向复杂化转变的倾向，即胆石病的病情变得越来越不容易治疗，治愈后容易再复发，治疗困难多，病人痛苦大，疾病对病人的影响时间长。是长期困扰我国人民的一种较严重的疾病。需要医生与病人都引起高度重视，提高警惕，认真对待。

很多胆石病病人由于对疾病没有正确的认识，误听了一些错误的指导，不但丧失了治疗的最佳时机，甚至还导致了病情的加重。还有一些胆石病病人，由于长期疾病缠身，导致他们丧失了治疗的信心。另外不少病人经常有许多问题想问医生，但门诊上那么多的病人在等待看病，医生分配给每个病人的时间是有限的，无法对每位病人的问题做出详尽的解答。

所以本书针对以上情况，针对病人常有的疑问，尽量做出详细的解释。对胆石病病人的康复与养生也做了大量的指导。希望有益于广大病人的健康。

本书由青岛市市立医院肝胆外科、护理部、B 超室等科室医护人员共同撰写完成。由青岛市市立医院普外科刘静绘图。

作 者

2003 年 8 月



目 录

第一部分 致病原因 1

- 1. 我为什么会患胆石病，别人为什么不患 1
- 2. 胆石病就是由蛔虫钻入胆管引起的吗 3
- 3. 蛔虫钻入胆管为什么会引起胆石病 4
- 4. 胆石病是遗传性疾病吗 4
- 5. 胆石病能传染吗 6
- 6. 怎样知道自己患有胆石病 6
- 7. 胆石病只有肥胖的人才会得吗 9
- 8. 有人说减肥后胆石病就会消失，这对吗 10
- 9. 早晨不吃饭容易得胆石病吗 10
- 10. 为什么女性容易患胆石病 11
- 11. 为什么胆石病病人这样多 12
- 12. 听说每个人的胆石都长的不一样，这是为什么 13



- 13. 各种胆石的软硬、质地也不一样吗 14
- 14. 胆结石什么模样，就与石头一样吗 14
- 15. 我国的胆石病怎么分类 15
- 16. 肝脏、胆管和胆囊是怎么回事，
它们在身体内有什么作用 16
- 17. 我平时爱喝两杯酒，这会引起
胆石病吗 17
- 18. 胆石病是现代病吗 18
- 19. 什么是胆石病的“十大诱因” 19
- 20. 原先我因胃病手术过，现在又患了
胆石病，两者有关系吗 21

第二部分 心理调整 23

- 1. 我近来身体不太好，好多人都看出
来了，劝我去医院检查。我不愿意
去医院检查，万一查出病来怎么办 23
- 2. 我在体检时被发现患有胆囊结石，但
自己没有症状。我能相信B超检查的
结果吗 24
- 3. 得了胆石病要不要紧，胆石病能给我
造成什么影响 25
- 4. 我的邻居大娘给我出了个偏方，说保
险管用。俗话说“偏方治大病”吗。
还有人给我介绍了一个农村的大仙，



据说很灵，要不然找她看看病	26
● 5. 胆石病把我折腾得够痛苦的，我 治不治，是先尽量忍着，凑合着， 等实在严重了再说	27
● 6. 吃中药能不能治好胆石病	28
● 7. 胆石病的痛苦让我实在是忍受不了， 可是做手术又害怕，开刀把胆囊切除 了，能行吗	31
● 8. 做手术会不会有“后遗症”	33
● 9. 现在治病怎么要花那么多钱，治病不是 一种福利吗，怎么还要自己拿钱	33
● 10. 畅神调志，除病延年	36
● 11. 不合理信念对疾病的恢复也不利	38
● 12. 情绪控制，少生闷气	42
● 13. 调控情绪压力的方法	43
● 14. 心平意和，畅顺肝气	45
● 15. 简单生活，怡神怡志	47
● 16. 21 世纪心理健康良药	49
● 17. 心理健康的维护	50
● 18. 心理健康 11 点标准	51
● 19. 心理健康模式	53
● 20. 心理健康的“维生素”	54



第三部分 患病后果 56

- 1. 医生说我是“急性胆囊炎”，“急性胆囊炎”是怎么回事，都是什么原因引起的，有什么表现，严重的有什么后果 56
- 2. 我有胆囊结石又有慢性胆囊炎，那么慢性胆囊炎又是怎么回事，和胆囊结石又有什么关系 57
- 3. 人体有那么多器官，为什么偏偏胆囊好发炎呢 58
- 4. 为什么病人患胆囊结石，容易引起急、慢性胆囊炎 59
- 5. 听人说胆囊发炎可引起右侧肩背部疼痛，这种说法对吗，为什么 59
- 6. 听说胆绞痛非常痛苦，那么胆绞痛是怎么回事，为什么胆绞痛多发生于夜间 60
- 7. 医生说喝酒和暴饮暴食会引起胆绞痛，真是这样吗，都有哪些因素可诱发胆绞痛 61
- 8. 我的胆囊结石会引起癌症吗 61
- 9. 患了胆石病后会致命吗，为什么有的胆石病发作后须急诊手术 62
- 10. 医生说我胆囊已经萎缩，



- 这要紧吗 63
- 11. 为什么我母亲作了胆囊切除后, 原来的心慌、心律不齐等心脏的毛病也消失了呢, 难道胆囊疾患会引起心脏病吗 64
 - 12. 我这次得的是急性胰腺炎, 而医生说是由胆石引起的, 需要手术治疗, 是这样吗, 为什么 65
 - 13. 我这次住院手术治疗胆结石, 看到有许多像我一样的病人做手术。同样的手术, 有的拿出的结石大如鸡蛋, 有的却很小或仅有泥沙样的结石。医生却说有时候小结石比大结石更危险, 是这样吗, 结石不是越大越危险吗 66
 - 14. 我原先有胆囊结石, 做B超检查又说有胆管结石, 难道结石会跑吗 67
 - 15. 邻居大妈患胆囊结石十几年了, 并没见她犯过病, 怎么回事, 患了胆囊结石就一定有感觉吗 69
 - 16. 为什么有的病人胆囊结石发作时, 会引起眼睛和全身皮肤发黄 69
 - 17. 医生说我的胆石病与十几年前做的“胃大部切除手术”有关, 为什么 70
 - 18. 医生说, 胆石病病人同时患糖尿病也可以手术, 这有道理吗 71



- 19. 吃中药排石, 不做手术还有风险吗 71
- 20. 胆囊炎和胆石病的结局如何 73
- 21. 胆囊为什么会长结石 74
- 22. 人没有胆囊, 能行吗 75
- 23. 人体切除胆囊后会影响消化功能吗 75
- 24. 哪些因素可能使人患胆石病呢 77
- 25. 手术何必到秋天 78
- 26. 什么样的胆囊易癌变, 应该怎样
 预防这种隐患 80

第四部分 合理检查 83

- 1. B超检查是怎么回事 83
- 2. 为什么医生喜欢开B超检查单, B超
 检查有什么优点 85
- 3. B超检查什么器官不能查 86
- 4. B超都可以检查哪些器官和部位 87
- 5. 什么器官最适合做B超检查呢 87
- 6. B超检查前要做什么准备 88
- 7. 超声医生嫌我体形不好,
 真是莫名其妙 90
- 8. 为什么我想检查的部位医生不给开,
 不想检查的医生又给我开呢 91
- 9. 怎么看B超报告 92
- 10. B超检查对胆囊结石的诊断



可靠吗	93
● 11. 胆囊结石在 B 超声像图上有什么特征	94
● 12. “胆结石”和“胆囊结石”有何区别	95
● 13. 胆囊息肉在 B 超声像图上有什么特征	96
● 14. 为什么几次 B 超检查结果不一样	96
● 15. 彩超与 B 超有什么不同, 彩超的屏幕上为什么是黑白的	98
● 16. 口服胆囊造影时如何服用造影药	100
● 17. B 超诊断后, 还要不要再做“口服胆囊造影”	101
● 18. 我想做一下 CT 或 MRI 检查, 证实 B 超的诊断, 有必要吗	102
第五部分 合理治疗	104
● 1. 我有胆石病很多年了, 已经发展得够严重的。但我不着急, 总感觉不论什么时候, 不论病多重, 只要去了医院, 马上就会治好	104
● 2. 报纸上登载有不少医疗、药物广告以及某些治病疗效的宣传, 那些正规的大报纸还能骗人吗	105



- 3. 自己看着广告买“药”吃，行不行 106
- 4. 自己给自己治病，行不行..... 108
- 5. 我想治疗胆石病，找什么大夫好？
我在医院做完 X 线检查后，放射科
的大夫让我去做某种治疗；我听，
还是不听 109
- 6. 看病非得要挂号吗..... 110
- 7. 我去医院门诊看病，医生在门诊
病历上都写了一些什么内容？
我看病的病历及许多检查资料，
一定要保留吗 111
- 8. 到医院看病应遵守什么样的程序..... 112
- 9. 平常没有什么问题的时候，
去医院输液，是不是一种保健措施 113
- 10. 我去找专科大夫看过病，他讲了很多。
我也查询了不少资料，那么多的
治疗方法，我到底选哪种方法好？
什么样的方法是最好的治疗方法 113
- 11. 不是说有“激光碎石”，可以治疗
胆石病吗 115
- 12. 有没有一种不用开刀，就能治好
胆石病的方法..... 117
- 13. 我适合做腹腔镜胆囊切除手术吗 118
- 14. 医生说，胆石病可以分为“胆囊结
石”、“肝外胆管结石”和“肝内胆



- 管结石”。哪种结石容易治愈？
哪种结石治疗困难 118
- 15. 我得的病，不就是个“胆石病”吗？
有什么了不起，还能治不好 119
 - 16. 我的胆囊炎经常发作，什么时间
手术最好 120
 - 17. 我十分关注胆囊切除治疗
胆结石的效果 122
 - 18. 有人说胆囊切除后，还会有
结石复发，这正确吗 122
 - 19. 我患有胆囊的泥沙样结石，术后会
复发吗 124
 - 20. 我患有胆结石，手术时为什么一定
要把整个胆囊都切除 124
 - 21. 胆囊切除术后的一段时间内，
我常有腹泻，这正常吗 125
 - 22. 胆囊切除后，对身体有影响吗 127
 - 23. 我的胆囊都萎缩了，还要开刀吗 128
 - 24. 医生说结石卡在胆囊颈部，
这重要吗 128
 - 25. 肝功能不好，不能手术吗 129
 - 26. 我已决定手术，应做好哪些准备 130
 - 27. 全身麻醉对大脑有影响吗 131
 - 28. 胆囊切除用哪种麻醉好 132
 - 29. 胆囊切除术时，能否不放胃管 133



- 30. 为什么我和隔壁病友的手术切口
形状不同 134
- 31. 胆囊切除时, 手术切口越小越好吗..... 135
- 32. 什么是胆管探查 T 管引流术 136
- 33. 术后病人应采取什么样的体位 137
- 34. 胆囊切除术中可能会出现
哪些并发症 138
- 35. 术后我一点未感到切口疼痛,
这是怎么回事 139
- 36. 为了怕止痛药对身体有害,
术后我强忍切口疼痛..... 140
- 37. 我知道术后小便解不出
是麻醉引起的..... 141
- 38. 术后第二天医生就要我下床..... 142
- 39. 胆囊切除术后多长时间才能进食 143
- 40. 术后通气后, 怎样安排饮食..... 144
- 41. 拆线不打麻药, 会痛吗 145
- 42. 什么叫“术后切口脂肪液化”,
这是否就是“切口感染” 146
- 43. 术后切口感染有何表现 146
- 44. 为什么少数病人胆囊切除术后
仍有腹痛 147
- 45. 我已术后 3 个月了, 仍不时感到
切口不适, 这正常吗..... 148
- 46. 胆囊手术开展的历史是怎样的 148



- 47. 有药物能溶解胆囊结石吗 149
- 48. 中草药能治愈胆囊结石吗 150
- 49. 胆囊切除术后都要放腹腔引流管吗 151
- 50. 为什么有的人保留 T 形管回家 152
- 51. 自己不小心把 T 形管拔出来
要紧吗 152
- 52. 出院后继续服用“胆酸钠”这种药,
有什么作用 153

第六部分 饮食调理 154

- 1. 胆石病病人应控制脂肪食物 154
- 2. 胆石病病人不能只吃素食 156
- 3. 胆石病病人也可以吃荤 157
- 4. 胆石病病人饮食的五宜与六忌 160
- 5. 我还能吃鸡蛋吗 161
- 6. 生吃鲜活海产品能引起胆石病 162
- 7. 预防胆石病的“三宝” 164
- 8. 营养不良也可导致胆石病 165
- 9. 常吃黑木耳对治疗胆石病有利 166
- 10. 姜、枣、青椒、维生素 C 能预防
胆石病 167
- 11. 纤维素食物防结石 169
- 12. 少吃或不吃油腻, 多吃青菜, 未必
利病强身 171



- 13. 胆石病手术后的进食时间 173
- 14. 胆囊切除后恢复一段时间可以吃
油腻的食物 174
- 15. 胆囊切除术后, 短时间内可能会
经常腹泻 175
- 16. 手术后吃鸽子好吗 176
- 17. 手术做完了, 可以大吃大喝吧 177
- 18. 胆石病的饮食指导与建议 178
- 19. 我的一周菜单..... 181
- 20. 我的食谱 183
- 21. 把握生活原则、促进身体恢复 188
- 22. 胆石病的饮食烹饪及使用 189

第七部分 生活起居与运动 192

- 1. 胆石病与“4F” 192
- 2. 胆石病病人睡眠时应右侧卧 194
- 3. 喝茶防治胆石病 195
- 4. 吸烟、饮酒能导致胆石病..... 198
- 5. 常饮磁化水可预防结石症..... 200
- 6. 日常生活中胆石病的防与护 201
- 7. 肥胖和减肥与胆石病的关系密切..... 207
- 8. 不良的饮食习惯能导致胆石病 209
- 9. 铁、锌、钙与胆石病 212
- 10. 加强运动预防胆石病..... 214



- 11. 祖国医学对胆石病的养护观..... 216

第八部分 胆石病病人的护理指导 218

一、胆石病病人手术前准备及护理..... 218

- 1. 医院为什么规定手术前病人或家属
要在手术及麻醉同意书上签字 218
- 2. 什么叫无菌手术, 什么叫污染手术,
什么叫感染手术 220
- 3. 为什么将手术类型分为无菌、
污染及感染手术三大类 221
- 4. 病人术前应做哪些思想准备和
物质准备 223
- 5. 怎样解除手术前病人的思想顾虑..... 225
- 6. 什么样的心理状态才是手术前的
最佳状态 226
- 7. 手术前如何增强体质, 提高
对手术的耐受力 227
- 8. 如何配合医护人员顺利完成术前
常规检查 228
- 9. 术前为什么要戒烟酒 229
- 10. 手术前护士指导我正确的咳痰方法..... 230
- 11. 手术前为什么要进行呼吸训练 231
- 12. 老年人术前应特别注意的问题 232
- 13. 为什么要在手术前备皮 233