

健康快车

百病饮食心理运动调护丛书

总主编 朱庆生

畅销
第三版

关爱生命
关注健康
养生保健
从这里开始

胆囊炎胆石症 调养与护理

■ 主编 何廷华 谭力 鲍雅莉 王林

把健康送给大家

中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

胆囊炎胆石症调养与护理

主 编 何廷华 谭 力
 鲍雅莉 王 林
副 主 编 吴北燕 陆灿红 何 清
编 委 何廷华 谭 力 王 林
 吴北燕 陆灿红 何 清
 张晓燕 鲍雅莉

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胆囊炎胆石症调养与护理/何廷华等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-969-1

I.胆… II.何… III.①胆囊炎—护理—问答②胆囊炎—保健—问答③胆道疾病—结石(病理)—问答④胆道疾病—结石(病理)—问答 IV.R575.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11501 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮编: 100027)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.625

版 次: 2004 年 1 月第 3 版

印 次: 2004 年 3 月第 8 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN7-80089-969-1/R·966

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识 and 对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书从饮食、心理、运动三个方面，对胆囊炎、胆石症及其并发症的调养与护理进行了全面阐述，同时，对胆道的生理及胆囊炎、胆石症的发生机理予以简明解释，是一本通俗易懂、科学实用的科普著作。

本书适合于广大群众，患者及医务工作者阅读参考。

目 录

基本知识

1. 胆道系统的构成如何? (1)
2. 胆囊的形态和位置是怎样的? (2)
3. 胆汁的成分是什么,有何功能? (3)
4. 中医学对胆是怎样认识的? (4)
5. 胆结石是怎么回事? (4)
6. 胆囊胆管为什么会长结石? (5)
7. 胆结石的十大诱发因素是什么? (6)
8. 常见的胆结石有几种,有何特点? (6)
9. 胆结石有哪些类型? (7)
10. 胆结石形成的机理如何? (7)
11. 胆石症在我国的发病情况如何? (8)
12. 4F 与胆囊炎、胆结石的关系如何? (9)
13. 胆囊结石是否与遗传有关? (11)
14. 职业与结石是否有关? (12)
15. 哪些不良饮食习惯易致胆结石? (12)
16. 胆红素结石与饮食习惯有何关系? (14)
17. 吃井水、稻田水是否易发胆结石? (15)
18. 胆结石是否与吃进砂石有关? (16)
19. 饮富含矿物质的水和饮料是否会致胆结石? (16)
20. 常饮啤酒易发胆结石的说法对吗? (17)
21. 长期饮酒会导致胆结石吗? (18)
22. 胆道中的蛔虫能引起胆结石吗? (19)

23. 减肥会减出胆结石吗？	(20)
----------------------	------

饮食调护和药膳调治

24. 暴食为何易使胆胰受累？	(22)
25. 多吃菠菜会长胆结石吗？	(22)
26. 多吃巧克力会得胆结石吗？	(23)
27. 看电视吃零食与胆结石有关吗？	(24)
28. 哪些药物会引起胆石症？	(25)
29. 长服人参会患胆结石吗？	(26)
30. 常服维生素 C 会患胆结石吗？	(26)
31. 为什么胆囊结石患者越来越多？	(27)
32. 为什么胆结石发病年龄有年轻化趋势？	(28)
33. 胆囊结石会传染吗？	(29)
34. 胆结石与精神因素有关吗？	(29)
35. 心理不健康与胆道疾患的发生有关吗？	(30)
36. 无症状胆结石是怎么回事？	(31)
37. 无症状胆囊结石会发展成有症状结石吗？	(32)
38. 胆石症可引起哪些并发症？	(33)
39. 胆囊炎胆石症一定会诱发胆绞痛吗？	(34)
40. 胆绞痛可否自行缓解？	(34)
41. 胆绞痛为什么有时会自行缓解？	(34)
42. 胆绞痛患者可以不去就医吗？	(35)
43. 胆绞痛病人在家中应如何处理？	(36)
44. 胆绞痛多在什么情况下发生？	(37)
45. 胆绞痛为何多在夜间发作？	(38)
46. 为什么无疼痛胆石症患者一经确诊后就会出现 腹痛症状？	(39)
47. 为什么胆石症病人不宜左侧卧？	(40)
48. 老年胆石症的临床特点是什么？	(40)

49. 如何看 B 超检查单?	(41)
50. B 超检查前要做哪些准备?	(42)
51. 为何会出现几次 B 超检查结果不一样?	(43)
52. B 超检查为何是诊断胆结石的首选方法?	(43)
53. 目前我国治疗胆石症有哪些方法?	(44)
54. 胆石症患者如何选择适合自己的治疗方法?	(45)
55. 胆囊结石不及时治疗有哪些后果?	(46)
56. 胆结石不治疗可自行排出吗?	(47)
57. 无症状的胆囊结石怎样处理?	(47)
58. 无结石的慢性胆囊炎怎样治疗?	(48)
59. 诊断和治疗老年胆石症应注意些什么?	(49)
60. 胆囊结石都可用体外碎石吗?	(50)
61. 什么是总攻疗法?	(51)
62. 急性胆囊炎的治疗方法有哪些?	(51)
63. 慢性胆囊炎的治疗方法有哪些?	(52)
64. 中医如何治疗胆石症,怎样辨证施治?	(53)
65. 哪些胆结石病人宜进行中医中药排石治疗?	(54)
66. 中西医结合治疗胆结石应遵循什么原则?	(55)
67. 中西医结合治疗胆结石的一般疗法有哪些?	(56)
68. 什么样的胆石症可选择中西医结合非手术治疗 方法?	(57)

民间单方妙法调治

69. 中药单方、验方是否可以排石,用时应注意些什么?	(59)
70. 胆囊炎、胆石症常用哪些西药?	(59)
71. 胆囊炎、胆石症常用哪些中成药?	(61)
72. 金钱草能利胆排石吗?	(62)
73. 与胆囊炎、胆石症患者谈谈大黄	(63)

74. 消炎排石话“金胆”	(64)
75. 你知道怎样煎煮中药吗?	(65)
76. 你知道中药的一般服用方法吗?	(67)
77. 治疗胆囊炎、胆石症的中药如何煎服?	(69)
78. 针灸治疗胆石症是怎么回事?	(70)
79. 针灸治疗胆石症有哪些常用方法?	(71)
80. 哪些胆石症病人不宜针灸治疗?	(71)
81. 体针、电针是怎样治疗胆石症的?	(72)
82. 耳穴怎样治疗胆石症?	(72)
83. 药线灸疗法如何治疗胆石症、胆囊炎?	(73)
84. 为什么推拿会缓解胆绞痛?	(74)
85. 怎样运用捏脊疗法治疗胆石症?	(74)
86. 怎样运用走罐疗法治疗胆囊炎、胆石症?	(75)
87. 胆囊炎的中医外治法有哪些?	(75)
88. 中医有哪些外治法能治疗胆结石?	(76)
89. 如何运用耳穴压豆法治疗胆囊炎?	(77)
90. 耳穴压豆法治疗胆结石如何操作?	(77)
91. 磁珠耳压法治疗胆结石如何操作?	(78)
92. 如何运用穴位注射法治疗胆囊炎?	(79)
93. 如何运用敷贴法治疗胆囊炎?	(79)
94. 如何运用艾灸法治疗胆囊炎?	(80)
95. 如何运用灸脐法治疗胆囊炎?	(80)
96. 如何运用隔药(盐)灸法治疗胆囊炎?	(81)
97. 如何运用蜂螫法治疗胆囊炎?	(81)
98. 如何运用灌肠肛点法治疗胆囊炎?	(82)
99. 怎样用药物敷贴法治疗胆结石?	(82)

手术前后的调护

100. 胆囊结石一定要进行手术治疗吗?	(83)
----------------------------	------

101. 实施排石疗法后怎样在粪便中寻找结石? (84)
102. 胆囊手术的适应症有哪些? (85)
103. 胆囊结石病人在哪些情况下必须接受手术治疗? (86)
104. 哪些病人适合做电视腹腔镜胆囊切除术? (86)
105. 糖尿病又患胆石症可以手术吗? (87)
106. 冠心病又患胆石症可以手术吗? (88)
107. 胆囊萎缩是否该手术? (88)
108. 胆心综合征患者能进行胆囊手术吗? (89)
109. 为何大多数胆囊结石患者仍需手术治疗? (90)
110. 对胆石症高发人群有无必要进行预防性胆囊切除术? (90)
111. 与胆道疾病患者谈谈何谓择期手术,何谓急诊手术? (91)
112. 胆囊手术选择什么季节最好? (92)
113. 为什么胆石症手术前家属要签字? (92)
114. 胆囊手术前为什么要禁食? (93)
115. 为什么胆囊术前要打一针? (94)
116. 胆囊切除后对身体有何影响? (95)
117. 胆囊术后对消化功能有影响吗? (95)
118. 病人担心胆囊切除术有危险,有道理吗? (97)
119. 胆囊结石手术时为何要将胆囊也切除? (98)
120. 胆囊手术前服中药有利于康复吗? (98)
121. 要做胆结石手术时月经来潮怎么办? (99)
122. 即将胆囊手术的病人应作好哪些准备? (100)
123. 老年胆石症患者手术有危险吗? (101)
124. 如何使老年胆石症患者安全地接受手术? (102)

125. 如何帮助手术患者提高自我保健与自我保护能力?	(103)
126. 胆囊术后有后遗症吗?	(105)
127. 胆囊切除术后是否还会再长胆结石?	(106)
128. 什么是胆囊切除术后综合征?	(107)
129. 为什么胆囊切除术后会发生功能紊乱?	(108)
130. 为什么少数胆囊切除患者仍可发生绞痛?	(109)
131. 怎样判断胆石症术后是否有伤口感染?	(110)
132. 胆石症术后卧位如何选择?	(111)
133. 胆囊术后为什么会头痛?	(112)
134. 胆囊术后使用止痛药是否对身体有害?	(112)
135. 胆囊术后常常解不下小便是怎么回事?	(113)
136. 胆道术后腹胀不缓解怎么办?	(113)
137. 胆道术后病人该注意些什么?	(115)
138. 胆囊切除术后有必要长期服消炎利胆药物吗? ...	(116)
139. 胆囊术后伤口常有不适感,是异常情况吗?	(117)
140. 胆石症术后伤口为何久治不愈?	(117)
141. 介绍一种简易方法治疗胆囊术后伤口硬结	(118)
142. 中药汤剂可让经久不愈的伤口愈合吗?	(119)
143. 胆道术后何时可以洗澡?	(120)
144. 胆道术后家属需要注意什么?	(120)
145. 家人因胆石症住院时你怎么当个好陪护?	(121)
146. 长辈作了胆囊切除术,家属、亲友应注意些什么?	(123)
147. 手术后卧床越久越好吗?	(124)
148. 为什么说早活动是术后康复的第一要素?	(125)
149. 胆道手术后3日内为何不能进食?	(127)
150. 家属怎样为胆囊术后患者安排饮食?	(127)

151. 术后恢复期,汤字上下功夫 (128)
152. 胆道术后如何安排一周内的饮食? (129)
153. 胆囊切除后可大开食戒吗? (130)
154. 只要坚持术后忌口,结石就不会复发了吗? (131)
155. 胆囊切除术后胆管又见结石是结石复发吗? ... (131)

生活与运动调护

156. 怎样看待饮食调护的重要意义? (133)
157. 慢性胆囊炎、胆石症病人为何不喜油腻? (134)
158. 慢性胆囊炎、胆石症病人怎样对待高脂肪饮食?
..... (134)
159. 哪些饮食中含有较多的胆固醇? (135)
160. 为什么不吃肥肉胆固醇还高? (136)
161. 慢性胆囊炎患者如何进行饮食调养? (137)
162. 慢性胆囊炎病人的饮食该注意哪些事项? (137)
163. 急性胆囊炎或慢性胆囊炎急性发作怎样进行饮食
调养? (138)
164. 接受排石疗法的病人饮食应注意什么? (139)
165. 胆石症病人如何选择荤食? (139)
166. 光吃素食好不好? (140)
167. 如何安排胆囊炎胆石症病人的日常饮食? (141)
168. 胆囊炎胆石症病人一日食谱简介 (142)
169. 患了胆石症,如何调理饮食? (142)
170. 中老年胆石症患者一日三餐该怎样吃? (144)
171. 饮食有节对胆道疾病患者有何意义? (145)
172. 向胆道疾病患者推荐“4+1”的膳食方案 (146)
173. 胆石症病人不必望“蛋”生畏 (148)
174. 牛奶是胆囊炎、胆石症患者的理想食品吗? (149)
175. 胆石症病人怎样选择牛奶、豆浆? (150)

176. 胆道疾病患者怎样吃黄豆才有利于消化吸收? ... (151)
177. 为何花生是胆囊炎、胆石症患者的理想食品? ... (152)
178. 建议胆道疾病患者吃鱼 (153)
179. 与胆石症病人谈谈食用油 (153)
180. 肥胖的胆石症患者如何节食? (155)
181. 向肥胖的胆道疾病患者推荐魔芋豆腐 (156)
182. 胆石症病人减肥会引起哪些维生素缺乏,怎样
补充? (157)
183. 胆石症术后生活起居如何调养? (158)
184. 胆囊炎、胆结石病人如何进行保健调养? (158)
185. 胆石症术后的药物调养如何? (159)
186. 胆囊炎、胆结石病人吃滋补药物好吗? (159)
187. 中医是怎样看饮食宜忌与疾病的关系的? (160)
188. 中医饮食宜忌的原则是什么? (161)
189. 中医对食物分类的宜忌范围有哪些? (162)
190. 从中医观点看饮食调护失当的后果有哪些? ... (164)
191. 你知道医院的饮食分类及适应范围吗? (165)
192. 调养期如何观察胆囊炎、胆石症急性发作的病
情变化? (168)
193. 胆石症可以预防吗? (170)
194. 怎样防治胆囊炎、胆石症引起的便秘? (171)
195. 抗感染能预防胆绞痛的发作吗? (177)
196. 生活中应注意些什么才能预防胆绞痛的发生? ... (177)
197. 定期体检,对预防胆石症重要吗? (178)
198. 预防胆囊炎、胆石症的发作在生活上有哪些禁
忌? (179)
199. 已患胆石症能否预防其继续发生和发展? (179)
200. 怎样预防医源性胆石症? (180)

201. 如何预防残余胆囊的发生?	(181)
202. 孕产期如何预防胆石症的发生?	(182)
203. 如何预防 ERCP 检查并发急性胆管炎?	(183)
204. 你知道怎样吃大蒜能预防胆胆囊炎胆石症吗? ...	(184)
205. 竹笋也能预防胆结石	(185)
206. 香菇——药用食用皆相宜	(186)
207. 吃鱼油防结石	(186)
208. 磁化水可以预防胆结石吗?	(187)
209. 怎样用药茶防治胆胆囊炎、胆石症?	(188)
210. 怎样用药酒防治胆胆囊炎、胆石症?	(189)
211. 怎样用药粥防治胆胆囊炎、胆石症?	(190)
212. 怎样用膏滋防治胆胆囊炎、胆石症?	(195)
213. 怎样使用鱼肉禽蛋防治胆胆囊炎、胆石症?	(196)
214. 怎样巧用食疗防治胆胆囊炎、胆石症?	(201)
215. 胆胆囊炎、胆结石患者的体疗时机怎样选择?	(203)
216. 医疗体育在治疗胆胆囊炎、胆石症中有何意义? ...	(203)
217. 胆胆囊炎、胆结石患者的体疗操作方法有哪些? ...	(204)
218. 胆胆囊炎、胆结石患者进行体疗有哪些注意事项?	(205)
219. 慢性胆胆囊炎如何进行气功调治?	(205)
220. 肝胆管结石如何进行气功调治?	(207)
221. 胆石症如何进行气功调治?	(208)
222. 按摩治疗胆石症方法有哪些?	(211)
223. 防治胆石症运动处方	(212)
224. 与肥胖的胆石症患者谈谈运动处方	(213)
225. 为什么说老年胆道疾病患者的最佳锻炼方式是 步行?	(214)
226. 慢跑对中老年胆胆囊疾病患者有何好处?	(215)

227. 胆石症患者减肥失败的原因何在?	(216)
228. 协调急诊护患关系应注意的几个问题	(217)
229. 你知道输液时液体不滴的原因及处理方法吗? ...	(219)
230. 输液时莫非氏滴管内液面过高或过低怎样处 理?	(219)
231. 如何预防静脉输液外渗?	(220)
232. 发生静脉输液外渗如何处理?	(221)
233. 老年病人怎样皮内、肌肉、静脉注射给药?	(222)
234. 老年病人口服给药护理方面应该注意些什么? ...	(223)
235. 老年病人灌肠给药时护理应注意些什么?	(225)
236. 老年病人经皮肤粘膜给药时护理应注意些什 么?	(226)
237. 老年病人雾化吸入给药的护理应注意些什么? ...	(227)
238. 对穿刺困难又需要连续输液的胆道患者怎样护 理?	(228)
239. 输液反应的主要原因有哪些,机理何在?	(229)
240. 环境空气与输液反应发生有关系吗?	(230)
241. 为什么液体运输贮存因素也与输液反应有关? ...	(230)
242. 输液所致的肺水肿临床表现及护理措施有哪 些?	(231)
243. 输液所致的静脉炎临床表现及护理措施有哪 些?	(232)
244. 输液时发生空气栓塞的临床表现及护理措施有 哪些?	(233)
245. 口服法胆囊造影检查如何护理?	(234)
246. 静脉法胆道造影检查如何护理?	(234)
247. T管逆行胆道造影检查如何护理?	(235)
248. 经皮肝穿刺胆道造影检查(PTC)如何护理? ...	(236)