



妙招破解“每逢佳节胖三斤”

小心胆结石 做个胆结实

春节是家人团聚祥和美满的节日，亲朋好友相聚一堂，其乐融融围成一桌喝美酒美食。“每逢佳节胖三斤”，美食可口，可不能过量，海吃海喝容易引发消化不良反应，比如急性胆囊炎。作为春季的多发病，我们该如何预防胆囊炎呢？请看过来。



1 什么是胆囊炎？

胆囊是肝脏下方的一个囊状器官，主要用来储存和浓缩胆汁。

胆囊炎是春季较常见的疾病，发病率较高。根据其临床表现和临床经过，又可分为急性和慢性两种类型，常与胆石症合并存在。右上腹剧痛或绞痛，多见于结石或寄生虫嵌顿梗阻胆囊颈部所致的急性胆囊炎，疼痛常突然发作，十分剧烈，或呈绞痛样。而重症者会出现寒颤、高热、严重腹痛，少数可危及生命，需尽快就医。

2 如何判断自己有胆囊炎？

判断自己是否有胆囊炎，可以根据胆囊炎的症状进行判断，例如腹痛、恶心呕吐、畏寒发热等，另外建议在医生的指导下查找病因积极治疗。

1. 腹痛

右上腹开始时为阵发绞痛，逐渐会发展为持续胀痛，经常在饱餐、进食油腻食物后发作。

2. 恶心、呕吐

如果恶心、呕吐顽固或频繁，可能造成脱水、虚脱以及电解质紊乱，通常见于结石或蛔虫阻塞胆囊管。

3. 畏寒、发热

可能会出现畏寒、发热症状，如出现寒战、高热，表明病情严重，例如胆囊坏疽或胆囊积脓，以及合并急性胆管炎等情况。

3 患胆囊炎的原因有哪些？

1. 胆结石是引起胆囊炎一个主要的病因。胆结石存在会对胆囊壁造成磨损，或许在初期的时候胆囊壁还可以承受这样的磨损，但是当磨损、刺激的时间变长之后，就会引发胆囊炎。另外，胆结石形成后，会逐渐增大。当胆结石在逐渐增大的过程中，遇到一些诱因如暴饮暴食、饮酒等的情况之下，则会造成胆结石向着胆囊管移动，从而堵塞胆囊管，严重地影响胆囊内的胆汁排泄和血液循环，造成急性胆囊炎的发生。

2. 即便没有结石，在饱餐或进食油腻食物后，胆汁大量分泌，胆汁淤积情况加剧，胆囊内压力骤升，胆囊黏膜易受损，也可能诱发胆囊炎。

3. 胆囊炎有时也是相关感染、肿瘤或创伤引发的并发症，例如大型手术、严重创伤、脓毒血症、重度营养不良等等。

健康大讲堂

4 胆囊炎该如何治疗？

治疗胆囊炎需要内科药物治疗及外科手术相结合，根据患者病情及综合情况确定最优治疗方案。

当发生急性胆囊炎时，如果没有其他并发症，可考虑禁食水，解痉止痛，静脉给予营养支持、抗感染治疗等，待病情缓解后请外科医生评估是否需要手术治疗。如果病情危急无缓解，或者已经明确了合并有化脓性胆囊炎或坏疽穿孔性胆囊炎，需尽早考虑急诊手术治疗。

如果是慢性胆囊炎，患者在内科治疗的基础上，如果出现以下表现，则需考虑请外科医生会诊决定是否需手术治疗：

1. 疼痛无缓解或反复发作，影响生活和工作；
2. 检查提示，胆囊壁呈陶瓷样改变或胆囊壁逐渐增厚达4mm及以上，以及胆囊壁局部增厚或不规则疑似胆囊癌者；
3. 经过专业医生评估为胆囊结石逐年增多和增大，或胆囊颈部结石嵌顿者，合并胆囊功能减退或障碍。

对无症状者或腹痛可能由其他并存疾病引起者，手术治疗要慎重。不能耐受手术的患者可选择非手术治疗，包括口服溶石药物、有机溶剂直接穿刺胆囊肿石、体外震波碎石等，也可限制油腻食物的摄入并服用消炎利胆药、胆盐、中药等治疗。

5 怎样预防胆囊炎？

目前胆囊炎的发病率非常高，给我们患者造成的危害也是极大的，因此，大家一定要做好胆囊炎的预防工作。胆囊炎的预防主要是养成良好的生活习惯，同时也要保持饮食和休息的规律性，这样才能从根本上预防胆囊炎。建议大家从5个方面入手：

1. 日常的饮食必须要规律，因为我们在不吃饭的时候，人体的胆囊内就会充满胆汁，胆囊上方的黏膜吸收水会使胆汁变浓。如果胆固醇此时较高，很容易形成胆泥，并且还会刺激胆囊收缩，很容易得胆囊炎，因此，建议大家一定要按时吃饭。

2. 要每天保证足够的营养，但也不能过量。一定要限制脂肪和胆固醇的摄入，否则也是非常容易患上胆囊炎。当然也要均衡膳食，尽量少食用肥肉、咸鸭蛋、动物内脏、蟹黄、鱼子等高脂肪、高胆固醇的食物，多吃深色蔬菜和瓜茄以及菌藻类食物。

3. 确保摄入足量的蛋白质，如果长期摄入蛋白质不足，就会形成色素结石，从而引发胆囊炎。

4. 平时要注意卫生，防止肠道感染寄生虫感染，从而防止胆囊炎的发生。

5. 平时注意有氧运动，可以多去跑步，或者多去登山，保持大便畅通。因为便秘是诱发胆囊炎的一个非常重要的因素。因此，我们大家一定要引起注意。多进行运动不但可以促进肠胃蠕动，而且还可以减少便秘的发生。

重庆市急救医疗中心重庆大学附属中心医院 黄扬眉

剩菜剩饭，趁热放冰箱更好？

读者于女士：我家是个大家庭，过年菜做得多，难免会有些剩饭剩菜。平时我们都会把剩菜剩饭完全晾凉才放冰箱，但是我最近看到一个说法，说剩菜剩饭要趁热放进冰箱，不然容易长细菌。我想知道这是真的吗？

临床营养师彭玲：

事实上，吃完饭后，最好尽快（2小时内）将剩饭剩菜密封好，然后放进冰箱。因为，饭菜从锅里盛出来，再到吃完饭，温度就已经降了不少，如果继续放在室温下保存，金黄色葡萄球菌、沙门氏杆菌等细菌会大量繁殖。这样的饭菜，即便放进冰箱，再拿出来吃，也很可能会引起腹泻、恶心、呕吐等不适。

而将热的剩菜放进冰箱，可以通过快速降温，来抑制细菌的生长、繁殖，防止饭菜变质。但需要提醒的是，冰箱不是“保险箱”。剩菜剩饭放入冰箱后，表面还是会有一些细菌生长繁殖。所以，从冰箱里拿出来的剩饭剩菜，一定要热透后再吃。

据重庆晚报

用心用情为退役老兵排忧解难

本报讯（通讯员 林利 廖雅尘）“速度真是太快了，仅几天时间，就解决了困扰我好久的烦恼。”日前，大渡口区春晖路街道柏华社区退役老兵梁大爷看着窗外新修的石板路，深有感触地说。

梁大爷家住柏华社区鑫瑞康居一楼。由于年久失修，风雨侵蚀，窗外由石板铺成的人行道凹凸不平，每当有路

人经过，便会发出“咚咚”声，尤其是在晚上声音特别明显。上月初，梁大爷到区退役军人事务局咨询优抚政策后，顺便向工作人员反映了这个问题。在了解核实梁大爷反映的问题后，在区退役军人事务局、春晖路街道和柏华社区退役军人服务站共同努力下，维修工人对石板路进行翻修，彻底解决了石板噪音问题。

人大代表助力老年健康知识讲座

本报讯（通讯员 孔雯莉）为普及预防老年人健康知识，近期，大渡口区跳磴镇人大办联合镇卫生院举办防治老年病健康知识讲座，帮助老年居民了解疾病预防和治疗知识，增强健康保健意识。讲座中，医生们围绕老年病的常见症状、老年病的危害及预防措施进行详细的讲解，同时，现场医护人员还为老年居民提供了健康咨询、体格

检查、量血压、测血糖等活动。人大代表们纷纷提醒前来参加讲座的老年居民要通过合理营养饮食、运动、健康生活方式管理和控制老年慢性病。跳磴镇人大办负责人表示，此次讲座拉近了人大代表与群众之间的距离，同时还要不断立足居民需求，增强社区居民的获得感、幸福感、安全感。

志愿服务营造睦邻友好社区环境

本报讯（通讯员 董凤宇）为进一步培育和践行社会主义核心价值观，近日，大渡口区茄子溪街道园林社区开展了“爱心暖城·冬梅”“邻里友爱”等为主题的志愿服务活动。活动中，志愿者到患病群众家里帮他们做一些力所能及的家务，为被病痛困扰的他们减轻生活不便。志愿者

一边帮忙打扫，一边与患者聊天和病人家属拉家常，希望能够帮助病患疏导心理上的压力。对于社区给予的帮助，参与此次活动的困难群众表示感谢。园林社区负责人表示，接下来，他们将一如既往地关爱社区弱势群体，推动构建和谐温馨的邻里关系和睦邻友好的社区环境。

今日夜间下雨 有小幅降温

据市气象台预计，今天白天，重庆各地天气晴到多云为主。今天夜间到明天夜间，大部地区间断小雨或零星小雨，海拔1200米以上地区有雨夹雪或小雪，气温有小幅下降。后天重庆各地阴天到多云。

据上游新闻

中心城区天气预报

2月1日：晴转多云，气温8℃~17℃。
2月2日：阴天转间断小雨，气温9℃~14℃。
2月3日：阴天转多云，气温8℃~14℃。

中国体育彩票排列3 第23021期开奖公告
本期开奖号码：9 1 1

中国体育彩票7星彩
第23010期开奖公告
本期开奖号码：3 3 9 4 2 9 + 5

重庆市体育彩票管理中心
2023年1月31日