



胆囊最怕你不好好吃饭

长了“石头”很容易癌变

不吃早餐、饮食不规律、高胆固醇饮食的人,胆汁正悄悄“浓缩”成胆结石,可惜很多人还不自知。流行病学调查显示,我国人群中胆结石的发病率可达7%—10%,且出现了低龄化趋势。好好的胆囊里怎么会长“石头”,哪些人容易被胆结石“盯”上?专家告诉你胆结石最常见的成因,并教你通过科学的饮食方案预防胆结石。

胆结石

胆结石又称胆石症,是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的疾病;胆道感染是属于常见的疾病。按发病部位分为胆囊炎和胆管炎。结石在胆囊内形成后,可刺激胆囊黏膜,不但可引起胆囊的慢性炎症,而且当结石嵌顿在胆囊颈部或胆囊管后,还可以引起继发感染,导致胆囊的急性炎症。结石对胆囊黏膜的慢性刺激,还可能导致胆囊癌的发生,有报告此种胆囊癌的发生率可达1%—2%。

好好吃饭,预防胆结石

作为一个消化器官,胆囊的“生老病死”与饮食习惯密不可分,因此预防胆结石要先从好好吃饭开始。在规律吃三餐的基础上,还要注意营养均衡。

高胆固醇食物 限量摄入

外源性胆固醇摄入量最好控制在每天300毫克以内。少吃动物内脏、肥肉、肉皮、鱼子、蟹黄等高胆固醇食物,鸡蛋黄(胆固醇含量266毫克/个)每天控制在0.5个—1个。

限制糖 每天少于25克

摄入过多糖可通过脂蛋白代谢影响胆汁成分,增加胆石症的患病风险。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人每人每天添加糖摄入量不要超过25克。

膳食纤维 多吃粗粮和果蔬

可溶性膳食纤维可降低血清胆固醇、胆汁胆固醇饱和系数,不溶性膳食纤维能降低胆汁中胆固醇的浓度,粗粮、果蔬都是膳食纤维的良好来源。

脂肪 适量摄入

对胆结石患者来说,低脂不等于无脂。胆石术后遵医嘱饮食即可,恢复一段时间后,瘦肉类可增加至100克—150克,还要注意跟豆制品、鱼虾的替换,植物油需控制在25克—30克。

矿物质和维生素 均衡膳食

钙、铁、锌等矿物质,以维生素C都有利于降低血胆固醇含量,均衡膳食有助预防胆石症,最好不要偏食、挑食或纯素食。

此外,反复的体重下降和反弹、不合理的饥饿、长期的低能量膳食,可增加胆石症发病风险。

胆结石“爱”这些地方

胆囊或胆管内的胆汁浓缩浓缩再浓缩,就形成了结石。根据结石所在部位,胆石症可分为胆囊结石、肝内胆管结石及胆总管结石。

胆囊结石 胆固醇结石为主

胆囊结石好发于肥胖、40岁以上的女性,以胆固醇结石为主,多与过度节食、饮食不规律、不吃早餐、高胆固醇饮食等不良习惯有关。

症状:
部分患者终身无症状,即所谓静止性结石,或者仅有右上腹轻微的闷胀及轻度压痛,不少患者是在体检时偶然发现。当胆囊结石伴发急性感染时,患者可出现中上腹及右上腹压痛、肌紧张。

胆结石的成因

为什么有的人胆里容易长石头,有的人却不会?看看下面7个结石的常见成因,你占了几个:

不吃早餐

一日三餐后,胆囊都会定时排出胆汁。如果不吃早餐,胆囊在早上就不会排出胆汁。经常如此,会使胆酸含量减少,胆汁浓缩,加大结石形成的可能。

久坐不动

不爱运动、体力活动减少,胆囊肌的收缩力便会下降,胆汁排空出现延迟,这就容易造成胆汁淤积,为形成胆结石创造了条件。

胆囊结石不手术的危害

无症状性的胆囊结石

大部分患者都是通过体检发现的,胆囊结石长期的待在胆囊里面,不会出现明显的不舒服。对于这样的胆囊结石,大部分情况都不需要处理,因为对身体没有危害。

引起急慢性胆囊炎

胆囊结石在胆囊里面是可以活动的,胆囊结石有可能堵塞胆囊的出口,或者是结石摩擦胆囊壁,从而导致胆囊发炎,急性胆囊炎主要表现为发热、黄疸以及腹痛等相关的症状。

还有一些人,胆囊结石引起慢性胆囊炎,表现为“消化不良”的症状,进食之后,特别是吃了油腻性食物之后,出现右侧的腹痛,可以放射至后背部或者是右肩部,还可能出现腹胀、恶心等相关的症状。

肝内胆管结石 胆红素结石为主

肝内胆管结石常与肝外胆管结石合并存在,多属胆红素结石。肝内胆管结石常与胆道蛔虫、胆道细菌感染有关。

症状:
没有感染时,患者仅仅会有上腹部隐痛、闷胀及消化不良的症状。当胆道急性感染时,腹痛、黄疸、发热是主要症状,严重者可发生急性重症胆管炎;反复发作,可合并肝功能损害、肝叶分段发生萎缩和肝纤维化。
肝内胆管结石的诊断主要依靠B超、CT、磁共振及胆道造影。肝内胆管结石的长期存留,可能导致

肝内胆管癌变,发现后要及时到正规医院肝胆专科就诊。

胆总管结石 从别处掉下来的

胆总管结石是指长在肝外胆管内的结石,既可能单独发生,也可同时合并胆囊结石或和肝内胆管结石。胆囊结石和肝内胆管结石都可能掉落至胆总管,因此可以是胆固醇结石,也可以是胆色素结石或混合结石。

症状:
没有感染及胆道梗阻时,患者无特殊症状。一旦发生急性感染及胆道梗阻,可出现剧烈腹痛、黄疸及发热,甚至危及患者生命。

积,为形成胆结石创造了条件。

体型肥胖

肥胖是胆结石形成的重要因素。体重超过正常标准15%的人,胆结石发病率比普通入高出5倍。

爱吃高脂食物和甜食

这类人通常会在平时摄入较多的脂肪和胆固醇,易形成胆固醇结石。甜食过多又会促进胰岛素分泌,加速胆固醇的沉积。

多次妊娠

胆结石病人中女性占70%,且

怀孕次数越多,发病率越高。

长期口服避孕药

长期口服避孕药的女性患胆结石的几率比其他人高出两倍,绝经后用雌激素类药物进行治疗的女性,患胆结石的情况也明显增多,这可能都与性激素的作用有关。

有疾病家族史

有这种遗传基因的人比一般人更容易患胆结石。此外,胰岛素抵抗、糖尿病等均已被证实是胆石症的危险因素。

引起比较严重的并发症

小的胆囊结石可以从胆囊里面排出去,进入胆总管,非常小的结石可以排入肠道。比较大的结石,会造成胆总管阻塞,胆总管与胰腺共同开口于十二指肠。

堵塞在胆总管里面的结石,会造成胆管炎、急性梗阻性化脓性胆管炎、胆源性胰腺炎等严重的并发症。患者可以

出现发热、腹痛、黄疸、休克以及中枢神经系统的症状。如果出现胆源性胰腺炎或者是急性的梗阻性化脓性胆管炎,是很严重的并发症,就应该尽早处理,尽快解除胆道梗阻。
据《生命时报》

