

我国人群中胆结石的发病率达10% 长期不吃早餐 真能“饿”出胆结石!



熬过酷热的暑假,又迎来了开学季,繁重的课业与工作让学生与家长都喊累,路上甚至来不及吃早餐就直奔学校或工作单位,长此以往,各种慢性疾病找上门。比如今天的主角——胆结石,发作起来真是痛掉老命。长期不吃早饭真的会得胆结石?胆结石必须要手术?保胆取石是否合理?

最新统计

10个人就有1人有胆囊结石

人们通常所说的胆结石指的是胆囊结石,是指胆囊内发生结石的疾病。近些年来随着生活习惯及饮食结构的改变,胆结石的发病率明显增高,且好发于女性,目前我国人群中胆结石的发病率约为10%。

胆道结石按化学成分可分为两大类,即胆固醇类结石和胆色素结石。其中胆囊结石多为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合

结石,其主要成分为胆固醇。CT检查或X线检查时通常不显影;但少数结石钙盐含量较高,则CT或X线检查时可显影。

胆结石的形成原因复杂,与多种因素有关。胆汁主要由肝细胞分泌,主要成分是水、胆汁酸盐、胆固醇、磷脂和胆红素等。形成原因大致如下:

胆固醇不溶于水,而胆汁中的胆盐和磷脂形成

的微胶粒可包裹胆固醇,将其溶解在胆汁中,使得胆固醇不易析出形成结石。

如果胆汁中胆固醇过多而浓度明显增高,超出胆盐/磷脂微胶粒的溶解转运能力时,胆固醇就容易沉淀析出形成结石。

胆囊功能异常,比如收缩排空功能减弱,使得胆囊内胆汁淤滞,可促进胆固醇结晶聚集而形成胆结石。

没有症状就没有胆结石?

胆结石平时一般没有身体不适的症状,只是在体检时偶然发现存在胆囊结石,称为无症状胆结石。

而有症状的胆结石,主要表现为:

◎胆绞痛 胆结石的典型表现是胆绞痛,通常是在饱餐、进食油腻食物后或卧床休息体位改变时

发作,表现为右上腹或上腹部阵发性疼痛,或持续疼痛伴阵发性加重,可向右肩背部放射,可伴有恶心、呕吐。

◎消化不良 有些胆结石患者仅表现为消化不良等胃肠道症状,如上腹部隐痛,或有饱胀不适、嗝气、打嗝等,常被误以为是胃病。严

重的胆囊结石甚至可发生胆囊穿孔,梗阻性黄疸、胆源性胰腺炎、胆囊癌等则会呈现相应的临床症状。

◎全身不适 急性胆囊炎、胆源性胰腺炎病情加剧时可出现乏力、不适、寒战、高热等全身炎症反应,此时往往提示病情较重。

这类人群容易得胆结石

任何影响胆汁中胆固醇浓度或造成胆囊胆汁淤滞的因素均有利于胆结石形成。

◎高脂肪饮食

许多人仍然认为多吃肉能补充营养,能让身体长得更棒。这种不均衡的饮食结构会使人体胆汁中的化学成分比例发生失调,致使胆汁中某种成分增多或减少,为胆结石症的发生埋下隐患。高饱和脂肪(动物性油

脂)和高胆固醇膳食、高脂血症、肥胖、糖尿病、肝硬化等是胆结石的高危因素。

◎长期不吃早饭

长期不吃早餐会诱发胆结石。随着生活节奏的逐渐加快,上班族往往不吃早饭,或早饭午饭一起吃,这种习惯非常不好。长期不吃早餐会影响胆囊排空功能,导致胆汁淤滞,易患胆结石症。

◎激素影响

女性雌激素促进胆汁中胆固醇浓度增高,妊娠影响胆囊排空功能,这也是胆结石多见于女性的原因。

◎其他因素

缺乏锻炼、长期饮酒等通过影响胆固醇代谢、胆汁肠肝循环和胆囊功能等方面而促进胆结石形成。另外,种族差异、家族遗传因素等也与胆结石形成有关。

得了胆结石必须“动刀子”?视情况而定!

◎无明显症状,结石<1cm——定期复查

胆结石患者若无明显症状,且结石小于1cm,建议定期复查肝胆超声,半年一次。

◎胆绞痛症状,合并有并发症——手术治疗

对于有胆绞痛症状反

复发作或合并有并发症的胆囊结石患者,腹腔镜胆囊切除术是外科治疗的最佳选择,它具有创伤小、痛苦轻、术后恢复快、住院时间短、术后不复发等优点。

◎胆结石数量多,结石>1cm——手术治疗

若胆结石数量多,

或结石大于1cm,或出现胆囊萎缩、或胆囊壁钙化,或合并慢性胆囊炎,或合并胆囊息肉大于1cm等,这些情况即使患者没有症状也需要积极就诊,进行手术治疗,以避免病情发展出现胆囊穿孔、胆囊癌变等严重情况。

预防胆结石 规律三餐是关键

规律饮食

不仅要吃早餐还要规律三餐,不能长期空腹。

定期体检

高危人群要做到定期检查。查胆结石,首选B超。直径只有3mm的结石,B超诊断率高达90%以上。想看到更小的结石,上CT,还能顺便看到胆囊、胆管、肝脏、胰腺等病变。一旦确诊胆结石,尽快就医制定治疗方案,如选择保守治疗,最好每三个月复查一次。

控制胆固醇

爱吃大鱼大肉,搞得胆固醇超标,胆固醇结晶就非常容易产生啦!

不要过度节食

过度节食,会导致胆汁中各成分比例紊乱,胆固醇很容易析出,形成结石。



餐后腹痛“忍一忍就好”? 急性腹痛很危险 请及时就医

近日,李阿姨为了庆祝生日,特地在周末准备了丰盛的晚餐。没想到酒足饭饱后李阿姨腹部疼痛不适,到医院检查后发现患上急性胰腺炎。老人饭后腹痛及恶心呕吐需及时就医,切莫大意。

急性胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。临床上以急性上腹痛、恶心、呕吐、发热和血胰酶增高为特点,病情轻重不一。轻者以胰腺水肿为主,重者胰腺出血坏死,可继发感染、腹膜炎及休克等多种并发症,病死率高。

急性胰腺炎病因较多,最常见的病因有胆石症、大量饮酒和暴饮暴食。李阿姨这次就是因为暴饮暴食引起的急性胰腺炎。

有些中老年人腹部突然疼痛,总是觉得“忍一忍就好了”。其实急性腹痛暗藏危险,一旦症状逐渐加重,须及时到医院就医,查明病因,及时对症治疗。

这些急性腹痛须留意

1.饮食后突发持续腹痛 饮酒或饱餐后可能导致急性胰腺炎;进食油腻食物或致急性胆囊炎发作;不洁饮食可能导致急性胃肠炎;不规律饮食或致胃或十二指肠溃疡。

2.外伤后持续腹痛 腹部受到剧烈撞击后出现腹痛应考虑腹内脏器破裂等。

3.剧烈运动后突发腹痛 剧烈运动后突然出现腹痛应考虑肠扭转。如放射至会阴部或腹股沟区则考虑肾、输尿管结石。

4.突发刀割样腹痛 起病急,突然出现,疼痛剧烈,呈持续性腹痛,发展迅速,逐渐波及全腹。如中上腹刀割样痛或烧灼样痛可见于胃、十二指肠溃疡穿孔。

5.腹痛伴出血 起病急,突然出现,伴有隐性或显性出血征象,如呕血、黑便、便血等。患者可能出现面色苍白、全身冷汗、心悸虚脱等休克症状。

6.持续腹痛伴肛门停止排气排便 肛门停止排气排便且呕吐腹胀需考虑肠梗阻。

7.停经后突发腹痛 育龄妇女停经超过6周或以上考虑异位妊娠。

8.腹痛持续不能缓解 腹痛原因非常复杂,如出现腹痛不能缓解的,均应及时就诊。

据《武汉晚报》、《健康时报》、科普中国、《信息时报》