

不吃早餐、饭后吃零食，更易得胆结石

7 个原因让胆结石盯上你

为什么越来越多的年轻人患上了胆结石？广州中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师余世锋称，主要有以下 7 方面的原因：

1. 体质肥胖。吃高脂肪、高糖、高胆固醇的零食，增加了胆结石的患病几率。研究表明，体重超过正常标准 15% 以上的人，胆结石的发病率比正常人高 5 倍。40 岁以上的体胖女性，是胆结石的高发人群。

2. 不吃早餐。长期不吃早餐，会导致胆汁浓度增加，更容易造成胆结石。而坚持吃早餐，可以促进部分胆汁流出，降低一夜所储存的胆汁的黏稠度，降低胆结石的风险。

3. 喜静少动。运动和体力劳动较少，久而久之，胆囊肌的收缩力就会下降，胆汁排空延迟，容易造成胆汁淤积、胆固醇结晶析出。另外，由于女性雌激素会影响胆囊排空，胆汁淤滞促进结石形成。绝经后服用雌激素的女性，胆结石发病率会明显增高。

4. 多次妊娠。女性妊娠期胆道功能容易出现紊乱，造成平滑肌收缩乏力，使得胆囊内胆汁滞留。加上妊娠期血中胆固醇相对较高，容易发生沉淀，增加胆结石的几率，多次妊娠妇女的发病率更高。

5. 餐后零食。餐后吃零食是一个坏习惯，尤其是当人呈现一种蜷缩体位，例如窝在沙发里时，腹腔内压增大，胃肠道蠕动受限，不利于食物消化吸收和胆汁排泄。饭后久坐容易妨碍胆汁酸的重吸收，导致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调，胆固醇更易沉淀。

6. 肝硬化者。肝硬化病人对雌激素的灭活能力降低，体内雌激素水平较高。加上肝硬化病人胆囊收缩功能低下，胆囊排空不畅，胆道静脉曲张，血中胆红素升高，增大了胆结石的发病几率。

7. 遗传因素。遗传因素会增加胆结石的危险性。临床发现，胆固醇胆结石患者在近亲患者中经常产生。



治疗胆结石要不要做手术

胆结石都需要手术治疗吗？未必。余世锋表示，目前治疗胆结石主要有手术治疗和非手术治疗的方式。采用哪种方式进行治疗，没有绝对的说法，需不需要手术治疗，与胆结石的类型、大小、位置均有关。不过，一般直径在 2cm 以上的结石，较难通过药物溶解消除，多数需要手术取出。

西医手术或介入治疗，在取得一定疗效的同时，也明显呈现出痛苦大、风险多、费用高等弊端。西药物一般采用溶石疗法，通过口服胆酸等药物进行溶石，但不是所有胆结石都可以获得良好的治疗效果，并且可能有副作用。

中医药疗法可以一定程度克服西医治疗的弊端。余世锋介绍道，中医治疗胆结石具有高效、低毒、多把点、多途径、多层次整合发挥作用的优势。例如，养肝柔肝的中药中含有白芷、枸杞子、何首乌、陈皮、炙甘草等药物。研究表明，此类中药不仅提高了血浆缩胆囊素水平，增大了缩胆囊素受体数，还能增加调凝蛋白的表达，进而增强胆道的运动功能，大大降低胆结石形成的几率。而治疗胆结石的肝腑舒胶囊含有金钱草、大黄、青皮、木香、海藻等药材，观察研究表明这些药材能够降低血清胆固醇水平，维持胆固醇和胆红素等代谢正常化，减少结石的生成几率等。

胆结石做 B 超就能检出

对于有急性发作史的胆囊结石，一般根据临床表现不难作出诊断。余世锋表示，胆结石患者常自幼有腹痛、发冷、发热、黄疸反复发作的病史，但很少出现典型的剧烈绞痛。有些患者还会出现较多严重的并发症，如化脓性肝内胆管炎、肝脓肿、胆道出血等，严重可危及生命。还有更多胆结石患者，平常并没有明显的症状，也无急性发作史，这部分的病人多数从体检中可以发现。一般胆结石通过 B 超检查就能下诊断，准确率可达 95%。因此，保持每年健康体检，是预防发现胆结石的重要手段。（新快）



“我才 30 岁不到，怎么就得胆结石了呢？”随着单位体检的普及，不少年轻人早早地就被诊断出各种以往被认为是“老年病”的疾病，如胆结石。临床上，出现胆结石的年轻人越来越多，尤其多见于女性。专家指出，胆结石确实有年轻化的趋势，它与不吃早餐、餐后爱吃零食等不良的生活习惯有关。要防止胆结石，还得从日常生活做起。