

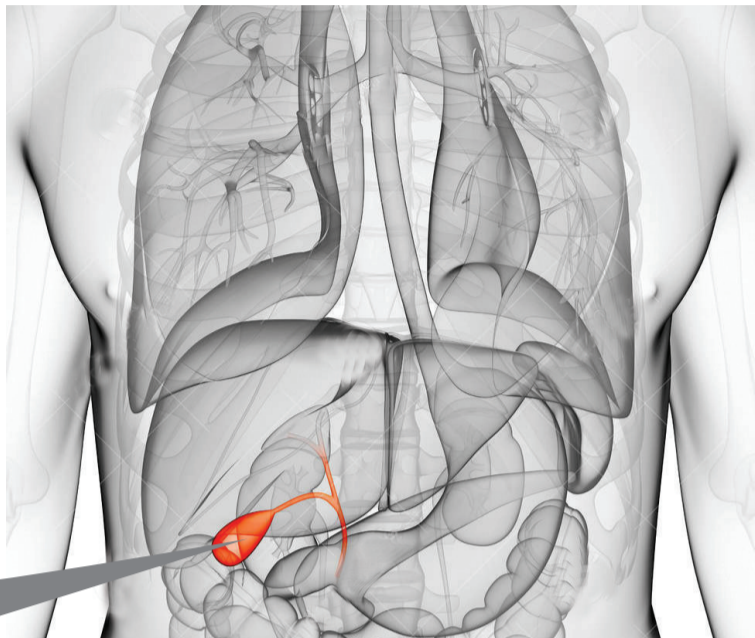
得了胆结石,保胆还是切掉?

专家:胆囊虽小,但作用无可替代,不要轻易当“无胆英雄”

首席记者 曾宇凌 通讯员 陈香龙

专家档案:

张振立,中信中心医院腔镜微创外科首席专家、副院长,副主任医师,洛阳市腔镜研究所所长,毕业于河南医科大学医疗系。从事外科临床工作28年,1992年率先在河南省开展腹腔镜临床应用和研究,倡导和推广腹腔镜技术,擅长腹腔镜下胃癌、直肠癌切除,腹腔镜保胆取石,复杂肝内外胆管取石,腹腔镜疝修补等高难手术。



(资料图片)



2 谁容易胆疼? 这三类人小心了!

■偏爱油腻食物的人

高脂肪、高蛋白食物会增加胆汁中的胆固醇含量,形成结石;动物内脏、肉类代谢会产生尿酸,导致结石。所以,胆结石或胆结石术后一定要注意清淡饮食,少吃动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物。

■长期不吃早饭的人

长期不吃早饭的人,为什么容易得胆结石?张振立说,当人睡了一晚上之后,胆汁较多地储存在胆囊里,吃了东西以后,胆囊才会把胆汁挤进肠道里,参与消化。如果不吃早饭,高浓度的胆汁不仅会对胆囊膜形成刺激和伤害,胆汁中

的黏液块、异物等会演变成结石核心,久而久之就形成了结石。

所以,要想远离胆结石,一日三餐要定时定量吃,尤其是早饭。

■中年肥胖女性

胆结石有“重女轻男”的倾向,尤其偏爱中年肥胖女性。一来是因为她们体内胆固醇较高,再加上这类女性通常不爱运动,胆囊肌的收缩力必然下降,胆汁排空延迟,容易造成胆汁淤积,为形成胆结石创造了条件;二来是因为在雌激素的作用下,女性体内的胆固醇更易沉积下来。

3 体检发现胆结石该怎么办?

专家:不要轻易切胆囊,否则以后可能一沾油腻就腹泻

体检发现胆结石该怎么办?是一刀切做“无胆英雄”,还是尽可能地保胆?对此张振立表示,胆囊是重要的消化器官,切除之后可能会出现腹泻等后遗症,所以,他们会对每一位胆结石患者做精准评估,只要符合保留的指征,就会建议其做微创保胆取石手术。

胆结石的危害不容小觑,发病初期,对人体的危害尚不大,但随着时间的推移,许多患者体内胆囊结石会逐渐增大、增多,结石长时间对胆囊壁刺激,会导致胆囊功能逐渐丧失,进而变成慢性胆囊炎,引发胆囊萎缩甚至癌变。更可怕的是,结石一旦掉进胆总管,可能引发化脓

延伸阅读

★微创保胆取石手术适应症

需要注意的是,并不是所有胆结石患者都适合做微创保胆取石手术,这种手术有一定的适应症:

- 1.有症状的胆囊结石;
 - 2.胆囊结石大于1cm或多发性胆囊结石;
 - 3.胆囊收缩功能良好。
- 特别提醒:小于1cm无临床症状的单

发性胆囊结石,应定期观察,每3个月复查B超,若结石增大,应进行手术。

★微创保胆取石手术禁忌症:

- 1.胆囊萎缩,胆囊壁增厚,胆囊腔消失,合并胆总管结石;
- 2.胆囊癌变;
- 3.胆囊管内嵌顿结石,预计术中无法取出;
- 4.术前检查证实胆囊已完全丧失功能。

“您一定要救救我的媳妇,帮她保住胆。”说这话的人叫刘志伟(化名),今年47岁,他媳妇因为胆结石发作入院。15日下午,他再次为媳妇的病走进张振立的诊室,说这句话时,这个皮肤黝黑的洛阳汉子流下了眼泪。

他为何坚持请张振立为他媳妇进行保胆取石手术?胆结石患者到底该保胆还是切掉?在回答这些问题之前,咱们先从小小的胆囊说起。

1 胆囊有多大? 它有什么作用?

胆囊的家在右腹部的肝脏后方,它长得像个鸭梨。也许您还不知道,胆囊其实并不生产胆汁,真正的生产者肝脏,胆囊只负责存储和浓缩胆汁。

胆囊有多大?长8至12厘米,宽3至5厘米,容量为40至60毫升。

胆囊有何作用呢?简单来说,人体在消化食物需要胆汁的时候,胆汁可定时排放到十二指肠,与食物混合,参与消化。

那么,胆结石究竟是怎么形成的?张振立说,胆结石是一种常见的胆囊疾病,与饮食习惯有很大关系,“不爱吃早餐,爱吃油腻食物,都是诱发胆结石的因素”。

2017
国庆假期
健康日历

第 7 天

关键词
护胆

天天饮食



(资料图片)

蒜蓉油麦菜

食材:油麦菜、大蒜、生抽、食盐。

做法:油麦菜洗净,油热后放入蒜蓉,蒜蓉稍微变色后放入油麦菜,翻炒后放入生抽、食盐,出锅即可。

功效:中信中心医院副院长张振立说,油麦菜有清肝利胆和养胃的功效,还可利尿和促进血液循环,适合胆囊不好的人群食用。

(曾宇凌)

国庆假期要来了——

胆囊不好的 收好这份 假期“饮食宝典”

首席记者 曾宇凌 通讯员 陈香龙

大家终于可以在国庆假期卸下忙碌,享受假期生活了。“健康君”想提醒您,在吃喝玩乐的同时,在饮食起居方面一定要留心,尤其是胆囊不好的人,在饮食方面要格外注意。

中信中心医院副院长张振立说,胆囊疾病的形成跟饮食有很大关系,“很多人的胆结石是吃出来的”。要想远离胆结石,一定要坚持规律饮食,不要暴饮暴食,要让胆汁有规律地分泌,防止胆汁淤积。另外,要远离烧烤、油炸食品、动物内脏、蟹黄等易引起胆结石的高脂肪食物,平时多吃新鲜的蔬菜和水果,增加肠蠕动,保持大便通畅。

无花果、海参、洋葱、萝卜、玉米等利胆食物,适当多吃可以减少血管壁上堆积的胆固醇,对于预防胆结石的形成有一定作用。

在生活起居方面,尽量少熬夜,保证充足的睡眠和心情舒畅,长时间心情不畅,不仅伤肝,也会让胆管紧张,影响胆汁的分泌和排出,进而影响胆囊功能。