

胆结石的成因与饮食护理

▲ 河南省柘城县中西医结合医院 胡春萍

在如今社会，人们因为高强度和快节奏的生活，导致很多的生活习惯都不健康，比如爱吃快餐、熬夜、久坐不动等，这些都会增加胆结石形成的概率，而研究发现，形成胆结石的原因有很多，其中饮食的影响较大，胆结石形成的具体原因是什么？如何通过饮食护理来减少患病的风险？

胆结石的信号

你是否有腹部疼痛、恶心、呕吐、消化不良等症状？这些可能是胆结石的信号，需要引起注意。

腹部疼痛是这种疾病最常见的症状之一，多数患者会感到右上腹或中上腹的隐痛或钝痛，疼痛可持续数分钟至数小时。此外，还可能患者在消化系统方面，可能也会出现不舒服的症状，比如恶心、呕吐等。

当胆结石堵塞胆管时，胆汁无法正常排泄，可能导致黄疸，这时候皮肤和眼睛会呈现黄色，而且尿液也会变深。

胆结石也可能导致消化不良，包括胃胀、胃灼热、胃痛等。当胆汁无法正常流入肠道，会影响脂肪的消化和吸收，导致腹泻或脂肪泻。

需要注意的是，有些人可能没有任何症状，但仍然患有胆结石。因此，如果你有上述症状或有其他不适感觉，建议及时就医，进行相关检查和治疗。

胆结石的病因

年龄 随着时间的推移，人体的代谢能力和肝胆系统的功能逐渐下降，所以年纪越大，患胆结石的概率也会上升。此外，不健康的生活方式也会增加胆结石形成的风险。肥胖症是青少年时期胆结石形成的主要危险因素，而中年人群中胆结石的发生率较高，这主要是由于肝脏代谢能力下降、胆固醇和胆盐失衡，以及不健康的生活方式等原因所致。

老年人群也需要注意胆结石的风险，因为身体的代谢能力下降，肝胆系统的功能退化，加上年龄和长期疾病治疗等因素，增加

了胆结石形成的风险。

饮食原因 胆结石形成的另一个重要原因是饮食不当，当饮食中的营养素摄入过多或不足时，身体的新陈代谢会失衡，从而促进胆结石的形成。摄入过多的脂肪会增加胆囊的负担，使胆汁浓度增加，从而促进结石形成。特别是那些富含饱和脂肪酸的食物，如肥肉、奶油、黄油、蛋黄等，对胆结石的形成影响更为显著。

如果日常经常食用高蛋白质类的食物，也会导致肝脏分泌胆固醇出现异常，当胆汁中胆固醇浓度上升的时候，人们患这种疾病的风险也会上升。

此外，常吃蛋糕、糖果等高糖类的食物，会导致胆囊内胆汁中的胆盐浓度降低，胆固醇容易发生沉淀，容易形成胆结石。因此，科学健康的饮食，可以有效地预防胆结石。

饮食护理

首先，胆结石患者应该注意饮食清淡，

远离重口味饮食，如少吃脂肪含量高的食物，胆固醇和高糖食物也要控制摄入量。适量食用高纤维蔬菜和水果可以帮助胆汁排出，减少胆固醇积聚，有助于预防结石形成。

其次，需要注意饮食的规律和节制。不要暴饮暴食，避免过度进食或过度饥饿，以减轻胆囊的负担。适量控制饮食的摄入量，因为摄入食物过多，也容易增加体重，而肥胖会增加人们患胆结石的风险。

最后，胆结石患者应该避免过度饮酒和吸烟。酒精和烟草中的化学物质会对肝脏和胆囊造成伤害，胆汁也容易发生淤积的情况，人们患胆结石的风险也会大大增加。

胆结石患者需要通过科学的饮食护理和生活方式调节来帮助缓解症状，减少病情复发的风险。在饮食方面，少油少盐，多吃蔬菜水果，坚持规律的饮食习惯，可以有效地预防和控制胆结石的形成。

胆结石高发人群应做好这几点

▲ 河南省睢县人民医院 孟爱萍

肛门还能脱掉？脱肛指的就是肛管、直肠，有些情况下，还会导致乙状结肠发生下移，最终导致肛门垂脱向外翻，各种年龄段的患者都可能出现脱肛情况，但多见于儿童及老年人。脱肛患者会有大便出血、肛门坠胀等表现，加之刚开始出现大便困难，难以忍受的痛楚，所以对患者的身体和精神都是一种极大的煎熬。

脱肛症状

脱出 脱肛早期时，直肠黏膜在排便时有脱出，大便后可恢复正常；而随着时间的推移，这种情况也会慢慢出现不容易复位的情况。

出血 通常不会出现出血的情况，但如果是大便干燥，在排便过程中会出现擦伤粘膜现象，进而产生较少的出血量。

潮湿 由于肛门括约肌松弛，收缩无力，常有粘液自肛内溢出，以致有潮湿感。

坠胀 由于黏膜下脱，引起直肠或结肠套叠，压迫肛门部，产生坠胀。

嵌顿 直肠脱出时，若不能立即将其重新复位，则会造成因局部静脉回流受阻而引起的炎症、肿大、嵌塞。

脱肛的危害

感染 如果是在直肠脱出后，病菌很有可能会进入肠道，从而导致肠道炎症、肛周皮下脓肿等疾病的发生。

潮湿 有些患者因肛门括约肌松弛，且有较弱的收缩，往往会出现黏液从肛内中溢出的现象，从而出现潮湿的感觉。或因其脱出，未得到及时的复位，或者是因为直肠黏膜充血、水肿，或者是糜烂，粘液对周围的肌肤造成了一定的影响而引起瘙痒。

粘液刺激 如果是因为直肠脱出，肠液会流溢，会对肛门周围的肌肤产生强烈的刺激，从而导致肛门瘙痒，引起肛门湿疹等症状，属于脱肛常见的危害。

黏膜充血水肿 脱肛的危害还会引起粘膜

充血、水肿，甚至会引起直肠反复脱出、回缩，使得大便带血。

嵌顿 排便过程中，由于肛门脱肛不能立即复位，持续较久后，会阻碍周围的血液循环，从而引起炎症和肿块的形成。此时，黏膜的颜色从原本的红色渐渐变为暗红色，有的还表现为表面的黏膜糜烂、坏死，有的甚至出现表浅黏膜糜烂坏死、或脱垂肠段因肛门括约肌收缩而绞窄坏死。

导致脱肛的原因

内痔 内痔脱出于肛门齿状线以下，就是所谓的内痔脱垂。通常先是大便出血，然后是大便脱垂，愈到后期，脱垂愈厉害，在大便时，内痔易从肛门外挤出来。更严重的是，即使是在咳嗽、体力劳动等腹部压力升高的时候，也能出现脱肛，轻微的可以自行还纳，严重的需要用手去推回，有些人根本就不能还纳。经常会有血液流出，可为便时或便后滴血甚至射血。如果是单独的内痔，一般是不会感觉到疼的，但是当内痔脱垂不能恢复的时候，就会出现不同程度的疼痛感。

肛乳头瘤 发生肛乳头瘤的主要原因是肛裂、痔疮、肛窦炎等周边肛管的慢性炎症，会导致肛乳头的肥大、增生。最大可以几公分以上，脱出到肛门外，通常是良性，很难看到肛乳头瘤发展为恶性的。其发病隐蔽，病情发展较慢，属良性病变，经临床处理后，疗效较好。多发生在青年人，且以女性多于男性。

预防脱肛

加强身体素质，积极参加肛门功能锻炼，提高肛门括约肌的收缩能力。

及时治疗慢性腹泻，便秘，百日咳等可引起直肠脱垂的疾病。

在日常生活中要多吃蔬菜水果，不要吃过多的辣椒、酒精等辛辣刺激的食物。

要保持良好的排便习惯，在排便的时候不要看书、玩手机。

如果胆汁中胆固醇含量高而处于过饱和的状态，就会形成结晶从胆汁中析出，沉淀于胆囊腔或胆管腔内，形成胆结石。如果患者的结晶逐渐增多，结石逐渐变大，就可能会形成胆固醇结石。

胆结石的高发人群多集中于老人、肥胖或超重者、高脂肪饮食长期肠外营养者、高脂血症者、育龄妇女及多产次妇女、生活不规律常年不吃早餐者、胆结石家族史者等。

老人、肥胖或超重者以及高脂血症者是由于胆汁里面胆固醇浓度增高，胆汁无法将其全部溶解，容易沉积出来形成结石；育龄妇女及多产次妇女多因为激素分泌，还有营养过剩导致的结石；长期熬夜、经常不吃早点，或者经常吃高脂肪、高胆固醇的食物，会影响胆汁的正常分泌和胆汁的成分，使胆汁中的胆盐容易沉淀出来形成团块，从而形成胆结石；胆结石具有一定的遗传倾向，如果家族成员中有胆结石患者，其直系亲属中患胆结石的比例明显升高。

坚持锻炼身体 卧床、静坐均不利于胆汁的排出，而运动能降低胆固醇，疏通胆道，因此，结石患者忌因病而无节制地休息或采取以休息为主的生活方式。当然，锻炼要做到循序渐进，要掌握适当的运动负荷，以运动后感觉轻松、舒畅、无疲劳感为宜，散步、太极拳、五禽戏、八段锦、交谊舞、爬山等活动可增强体质，并利于胆汁排出。

多吃高纤维食物 食物纤维能吸附肠道内的胆汁酸，抑制胆固醇的吸收，又能促进肠蠕动，增加胆固醇的排泄，对预防胆石症和保持大便的通畅很有作用，因此结石患者平时应多进食粗粮、豆类、蔬菜、水果、海藻、食用菌等。

注意饮食规律 空腹时胆囊不收缩，胆汁存留在胆囊内，会加重胆囊

的负担，长时间空腹可导致胆囊贮满胆汁，黏膜吸收部分水分、胆盐使胆汁浓缩，其黏稠度增加，容易形成结石。反之，如果有规律进食，吃饭后可刺激胆囊收缩素的分泌，引起胆囊收缩，被收缩的胆汁规律排出，可以防止结石的形成。

低胆固醇饮食 食物中脂肪和胆固醇含量过高，就会使胆汁中的胆固醇浓度增高，胆囊黏膜屏障减弱会促使结石的形成。吃的食物中有较多的脂肪和胆固醇，就会使胆汁中胆固醇的浓度增高，促使胆固醇结石的形成。要预防结石，就应注意不食或少食过多的胆固醇和动物脂肪，如肥肉、油炸食品、牛羊肉、蛋黄、动物内脏、鱼子、巧克力等，多吃促进胆汁分泌和利胆的食物如山楂、乌梅、玉米须等。

避免雌激素摄入 胆结石高发于50岁以后的女性，这个阶段女性容易雌激素 / 孕激素失调，过高的雌激素抑制胆囊收缩，形成结石。因此，患有胆囊炎、胆石症的女性在采取避孕措施时，尽量避免口服避孕药，更年期妇女不要随便使用雌性激素类药物。日常饮食中，更要少吃激素类食物，如木瓜、大蒜、香菇等，因为食用过多激素类食物，可能会降低胆囊的收缩，不利于胆汁排泄。

多喝水、少熬夜 结石患者要多喝水、勤饮水，早起一杯水，睡前一杯水，每两小时一杯水，每天饮水 2500ml。多喝水有利于稀释胆汁、促排。胆结石病人在日常生活中要避免熬夜、劳累，避免熬夜后夜宵，如烧烤、泡面等，这会增加胆汁分泌，加重患者胆结石疼痛症状；要尽量减少酒精的摄入量，这样才能够有效的保证胆汁酸分泌的平衡，减少胆固醇结晶，这样就有效地预防了胆结石。