

# 应对胆结石 科学防治是关键

▲河南省上蔡县人民医院 马天云

胆结石虽然被叫做结石,但这可不是一般的“石头”,和路边的小石子不同的是,它们除了外形上的相似之外,就没有一点点的联系了。胆结石是由胆固醇、钙、胆色素以及一些黏液物质等构成,在各种外力作用下,通过析出和凝聚的方式,形成了“石头”的外形。结石的形成部位多有不同,胆囊、胆总管以及肝内胆管都有其容身之处。

## 胆结石的危害

会造成疼痛、腹胀和消化不良 胆结石发作时,就会让患者产生右上腹以及上腹部的剧烈疼痛感,伴随有恶心呕吐、头晕目眩、消化不良等生理反应。

可能会刺激原发病的加重 如果患者在患有胆结石之前,本身就有一些慢性疾病如冠心病、糖尿病、高血压等,当患者病发急性胆结石,就有可能诱使这些原发病

病情突然加剧恶化,严重的甚至威胁到患者的生命。

有癌变的风险 胆结石早期是没有什么特殊的症状的,多是餐后的轻微疼痛。但是长期没有得到关注,它就会在暗处反复刺激胆囊壁,寻找并堵塞住管道形成梗阻,就有可能发展成胆囊炎,并拥有了癌变的可能性。

很多人可能会觉着胆结石就是一个小问题,没有必要大动干戈,但是不出意外就总会有意外发生,就是有人会因为结石导致胆囊穿孔,发展成化脓性胆管炎、重症胰腺炎等,甚至最终变成恶性肿瘤。这时,患者面对的可不再是一颗小小的“石头”了。那么,为了躲避这一系列可怕的可能性,人们该如何去做?

## 胆结石防治方法

注意饮食调节 首先,饮食必须合理、

有规律。早餐是必不可少的。人在经过一整夜的睡眠后,胆汁因为百无聊赖,没有东西可以消化,变得非常黏稠。这时候胆汁中已经存在有大量饱和的胆固醇,如果人按时吃早饭,有了食物的刺激,胆囊就会收缩,胆汁也就被排出了,胆囊内胆固醇的含量也会因为新分泌的胆汁而被冲淡。但是,如果不按时吃饭,过量的胆固醇在胆囊无事可做,就会慢慢沉积,也就加速了结石的形成。然后,晚餐不宜过于“热情”,特别是年轻人喜爱的夜宵,高脂肪、高热量致使体内血脂飙升,大大增加结石发生的几率。最后,一日三餐规律进行,让胆汁有计划地分泌排出,不给结石滋生的土壤。其次,减少高热量、高脂肪的饮食习惯。例如,夜宵就是第一个要杜绝掉的坏习惯,虽然龙虾、啤酒、小烧烤很好吃,但是发作胆结石也是真真实实的痛。此外,在饮食中增加粗粮的比例,可以有效降低

胆固醇的产生,多吃蔬菜水果,富含维生素的食物还有溶解结石、清胆利湿的功效。在选择肉类的时候,可以偏向于白肉,如鱼虾以及鸡肉等,不仅仅是降低胆结石发生几率,还有利于心血管等系统的保护。

合理作息 想要预防疾病,只有一个方面是肯定不行的,还要对自己的生活有一个系统的、综合的管理,包括作息时间,如少熬夜,早睡早起等。

保持健康的情绪 特别是女性群体,各种研究表明,女性群体容易发生胆结石。尤其是40岁左右的女性,因为压力大,长期无法排解的情绪就很容易导致胆汁淤积,形成胆结石。所以在日常的生活里尽量维持日常生活里愉悦轻松的心情。

适当运动 运动对身体的好处我相信大家都是了解的,对于胆固醇过多、胆汁淤积的情况,运动是一个非常好的促进胆汁排出的途径。

## 胆结石的手术治疗

▲广东省梅州市五华琴江医院 王海平

胆结石是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的一种疾病,结石在胆囊内形成后,会刺激到胆囊黏膜,不仅会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,还可能引起继发感染,导致胆囊的急性炎症。胆结石症状较轻的话不需要进行胆结石手术治疗,一般出现不适症状时需要及时就医,是否需要切除胆囊取决于患者的具体情况。胆结石手术治疗可分为两种方案,一种是切除胆囊的根治性手术,另一种是保留胆囊取出结石的手术。

### 切除胆囊的根治性手术

胆囊是我们人体储存胆汁的器官,如果胆囊发生感染或者结石形成胆囊炎症,并发右上腹痛,后背胀痛,经过保守治疗无效就需要行胆囊切除手术。对于有些患者,比如胆囊结石或者是结石性的胆囊炎,患者胆囊内结石的数量比较多,胆囊功能缺失,针对于这样的胆结石患者,在手术时是需要进行胆囊切除的,因为胆囊已经没有功能,保守治疗没有效果和意义,因此对于这类的胆结石手术患者是尽量采取胆囊切除手术。如果患者的年龄比较大,以及胆囊出现了明显的萎缩现象,这种情况也需要将胆囊切除治疗。胆囊切除手术主要分为传统的开放性胆囊切除手术和微创腹腔镜胆囊切除手术。如果患者病情复杂且有恶变的倾向,此时可以考虑进行传统开腹手术,以达到彻底治疗的目的。如果患者属于良性疾病,可以进行微创腹腔镜手术。如果是传统的开腹胆囊切除手术,手术大约在1~2h之间。如果行微创的腹腔镜胆囊切除术,医生的水平较高,一般40~60min即可完成。传统的手术大约要住院7d左右。微创手术,创伤小,术后恢复快,大约要住院3~5d,两种手术都能够达到完全根治的目的。微创手术已经为大多数的患者所接受,成为主要的手术方式。需要注意的是,胆囊手术以后还会有胆管结石出现的可能性。因为胆囊结石只是在胆囊里形成了结石,而形成胆囊结石是因为胆汁的成分比例不好所致。患

者在手术以后,胆汁的成分比例跟原来相同,依然有胆管结石出现的可能性。胆囊是一个比较重要的消化参与器官,这个器官被切除之后,消化道会受影响,最多见的就是表现为腹泻。患者手术完以后要注意饮食的规律和节制,不要过多饮酒,不要过多吃油腻的饮食,这样可以很好的避免胆囊手术以后会出现的各种问题。

### 保留胆囊取出结石的手术

胆结石手术治疗并不一定完全要切除胆囊,如果患者胆囊内只是单发或者散在的结石,胆结石的直径相对较小,胆囊内的空间比较大,胆囊的功能也没有受到明显的影响,再加上患者年纪不是很大,这种情况一般可采取保留胆囊、取出结石的手术治疗,定期复查就足够了。目前,随着腹腔镜技术的提高以及微创手术的介入,胆结石的手术往往可以做保胆取石手术进行治疗。具体治疗手段是利用腹腔镜、胆道镜等工具进行手术,切开胆囊取石,然后将胆囊重新缝合,这样就能既保留胆囊的功能,又能够将胆囊内的结石取出来。保留胆囊取出结石手术为微创手术,患者恢复较快,一般术后第2d可出院。在手术之后患者胆囊炎症、胆囊结石多可得到治愈。但需要注意的是,保留胆囊的手术也存在一定的风险,如果结石无法取干净,即使把胆囊保留下来了,仍然会有结石,可能还会继续增大、增多。所以在保留了胆囊以后,后期还有可能有结石复发的因素存在,需要长期服用利胆的药物进行处理。手术后可以适量的服用一些熊去氧胆酸胶囊积极治疗1~2月。另外,患者在平常的生活过程当中,还要注意避免进食胆固醇含量过高的食物,如鸡蛋的蛋黄、动物类的内脏、动物类的脂肪等食物,患者还要适量的多吃一些酸性的水果。

所以,胆结石手术不一定要切胆囊,病情轻微者可以保留胆囊。患者在日常生活中注意休息,不可以过度劳累,还需要控制体重,避免身体过度肥胖而导致病情加重。

## 预防新生儿黄疸

▲河南省驻马店市中心医院 张艺森

孩子是家庭的重要组成部分,也是维系家庭和谐关系的纽带。经历了十月怀胎的艰辛,终于迎来了宝宝的降生,此刻无疑是爸爸妈妈们最幸福和开心的时刻。但是新生儿刚来到这个世界,身体各项机能都还未发育完全,也就导致了更容易产生一些疾病隐患,比如新生儿黄疸就是最为常见的新生儿疾病之一,会给新生儿身体带来很大损伤,不利于新生儿的成长发育,因此需要引起大家的关注,尤其是新手爸妈们,往往还缺乏照顾孩子的经验。本文详细介绍新生儿黄疸的预防办法。

### 病理介绍

由于受到某些因素的影响,新生儿对胆红素的代谢出现了异常,使胆红素在体内大量聚集,进而导致巩膜、皮肤以及其它的脏器出现黄染,即为新生儿黄疸。

### 分类

新生儿黄疸根据性质不同一般可分为两类:主要是生理性黄疸和病理性黄疸。

生理性黄疸 很多新生儿都会出现,不过是暂时性的,一般会在2周内逐渐自然消失,且胆红素升高情况并不严重,不会超过5mg/dl。

病理性黄疸 一般会在新生儿出生24h内出现症状,胆红素水平会高于5mg/dl,持续的时间也会更长,且容易反复发作。这种情况比较严重,会对孩子健康造成威胁,需要引起爸爸妈妈的重视。

### 危害性

新生儿黄疸会导致新生儿体内的胆红素迅速激增,一旦进入脑部,就容易引发胆红素脑病,会严重损伤新生儿的大脑,阻碍其正常发育,不利于新生儿的智力发展。

### 产前预防

注意饮食 孕妈们要注意饮食的清淡以及营养的全面性,少量多餐,促进肠胃消化。同时还要避免吃一些刺激性强的食物,会增加新生儿患黄疸的概率。

规律作息 熬夜或劳累过度都会引起身体内分泌和代谢的失常,不利于体内毒素和代谢废物的及时排出,长期积聚,不仅会影响孕妈的健康,还会对胎儿的发育造成不良的影响。因此,孕妈们还要养成早睡早起的好习惯,对于新生儿黄疸的预防有积极意义。

适当锻炼 怀孕期间要坚持合理的锻炼,不仅可以促进身体的代谢,提高身体素质 and 抵抗力,减少疾病产生,避免影响宝宝的发育,还能够增强孕妈妈的肌肉强度,促进生产的顺利。

调整心情 长期不良的情绪,会导致神经紧绷,体内的激素水平也会发生紊乱,不仅会危害孕妈妈的身体健康,还会影响宝宝的发育,增加黄疸的患病率。孕妈们平时要及时调整自己的情绪,尽量保持放松、平稳。

定期产检 产检有助于了解孕妈妈的身体健康以及胎儿发育的情况,有利于及时发现胎儿的异常,并及时采取治疗的措施,从而减少新生儿黄疸的发生。

### 产后

科学喂养 爸爸妈妈在喂养新生儿时,要尽量选择母乳喂养,并以少量多次的方式,有助于新生儿的消化,还要适当的增加喂奶量,这样可以增加新生儿的排便次数,加快胆红素代谢,避免大量胆红素在体内积聚,减少黄疸的发生。

多接触阳光 太阳光中包含了少量的蓝光,可以加快黄疸的消散速度。爸爸妈妈可以选择在早晨打开窗户,以免玻璃将蓝光过滤,让宝宝沐浴在阳光下,因为早晨的阳光会相对温和,不会给宝宝产生较大的刺激和伤害。同时,还要注意及时的遮盖住宝宝的眼睛,以免造成损伤。

总之,新生儿黄疸发病率很高,一旦发病会损伤新生儿的身体,需要及时治疗。不过,应对新生儿黄疸最根本的办法还是要积极的做好预防工作,从源头上避免疾病的产生,维护新生儿的健康。为了宝宝的健康成长,各位新手爸妈们赶快行动起来,多学习新生儿黄疸的预防知识。