

## 健康科普

## 胆结石是怎样“炼”成的？

张秀伟

(巴中市恩阳区人民医院 636064)

胆结石又名胆石症，是指发生于胆管及胆囊的结石，可分成原发性结石与继发性结石两类，患病患者会出现多种临床症状，如呕吐、恶心、胆绞痛等，同时可能引发各种并发症，如 Mirizzi 综合征、结石性肠梗阻、急性胰腺炎、胆肠内瘘、急性胆管炎等，会导致患者的病情加重，甚至会引发生命危险，危害极大。

胆结石是怎样“炼”成的？

上文中对胆结石的症状及危害进行了介绍，相信读者有了一定的了解，但对胆结石形成的原因仍不清楚，笔者结合工作经验，总结为以下几个方面：

一是缺少运动。运动能够提高机体免疫力与抵抗能力，增强身体素质，同时还能够强化胆囊收缩能力，而对于缺少运动的群体，其上述情况则相反，这种情况会导致其胆囊无法及时将胆汁排出，进而出现淤积，使得胆固醇容易发生结晶化，进而造成胆结石。

二是肥胖。肥胖是导致胆结石的主要原因，肥胖群体的饮食习惯不健康，更喜欢高胆固醇、高脂肪、高糖的饮料和食物，且摄入量往往很大，与此同时该类群体不喜欢运动，会导致其胆囊收缩能力减弱，出现胆结石的几率更高。与此同时，肥胖会导致代谢紊乱，进而对胆汁酸造成影响，甘氨酸结合胆汁酸的极性较小，往往难以溶解非极性脂类；牛磺结合胆汁酸的负性较大，不利于溶解游离胆红素，进而对胆红素钙的溶解与沉淀平衡造成影响；均会促进胆结石形成。此外肥胖还会影响到黏液，正常情况下，胆囊所分泌的黏液量往往较少，能够保护胆囊黏膜，当其分泌量过多时，则会形成网状支架，胆汁中的胆色素颗粒与胆固醇结晶会聚集于网眼中并沉淀，进而产生胆结石。

三是女性。胆结石疾病与雌激素存在关系，后者会对胆囊排空胆汁能力造成一定影响，容易发生胆汁淤积，而与男性相比，女性的雌激素水平更高，因此其发生胆结石的几率也更高，与此同时若女性的妊娠次数较多，其雌激素分泌量也会随之增长，其发生胆结石的几率则会提高。

四是饮食结构不均衡。一些人喜欢摄入过多甜食，会增加其胰岛素分泌量，进而导致胆固醇沉积速度增加；还有一些人喜欢摄入油炸类食品，含有大量的胆固醇与脂肪，患者很容易发生胆固醇结石；此外由于生活节奏加快、工作与学习压力增加的影响，部分人不吃早餐，会提高其胆汁浓度水平，有利于细菌繁殖；均容易导致胆结石。

五是高脂血症。高脂血症患者的血甘油三酯水平较高，会降低肝脏降解脂肪的能力，造成脂肪无法顺利转化成胆酸，胆汁中的胆酸水平降低，而胆固醇水平则增加，由于胆固醇的可溶性差，因此很容易沉淀并发生结晶化，进而造成胆结石。

六是肝硬化。肝硬化会降低患者雌激素的灭活能力，并使其水平

增加，影响胆囊收缩功能，此外，肝硬化疾病也会对胆囊收缩功能造成影响，导致胆囊无法顺畅排空胆汁，胆道静脉发生曲张，进而引发胆结石。

七是糖尿病。糖尿病患者多存在胆囊神经与微血管病变，会阻滞其神经冲动传导，影响胆囊收缩功能；其胰岛素水平较高，会使低密度脂蛋白受体激活，导致低密度脂蛋白胆固醇会通过血液进入到肝脏中；长期高血糖状态会引发感染，其所产生的细菌、炎性渗出物及坏死组织容易变成结石核心；均会引发胆结石。

八是脂肪肝。脂肪肝患者的脂质代谢异常，同时患者体中缺少不饱和脂肪酸与胆酸，会减少磷脂合成，胆固醇水平增加，影响胆汁中脂肪的占比，此外脂肪肝患者多合并高脂血症，均会引发胆结石。

胆结石应该如何治疗呢？

上文中介绍了胆结石的形成原因，现在对其治疗方法进行介绍。

一是西医治疗。对于急性期胆结石患者，若其疼痛程度严重，要及时给予镇痛、解痉及抗炎药物；若疼痛感过于强烈，则可使用强效镇痛药，如杜冷丁等；若患者出现发热、寒战等症状，则说明其可能发生感染，应给予患者抗生素药物；若患者为急性期炎症发作，应通过胆囊切除手术进行治疗，以往临床主要使用开腹手术进行治疗，效果理想，但创伤较大，患者术后很容易出现各种并发症，因此近些年多采用腹腔镜胆囊切除手术，视野更加清晰，创伤更小且患者术后恢复更快。

二是中医治疗。中医治疗胆结石主要使用口服中药，如大柴胡汤、茵陈蒿汤等，具有较为理想的效果，且安全性高，但中药起效的速度较慢，需要长期服用，且口味较差，因此很多患者往往难以坚持，甚至会出现擅自停药情况，因此需要帮助患者做好心理准备。除中药汤剂外，一些中成药也能够缓解患者的临床症状，起到排石效果，如复方金胆片、消炎利胆片等。除药物治疗外，中医还可通过艾灸、耳穴贴敷、推拿、针刺等治疗该疾病，同样具有理想效果。

胆结石需要注意的事项有哪些？

患者需要对自身的饮食进行调整，严禁食用刺激、辛辣等食物，戒烟戒酒，细嚼慢咽，严禁暴饮暴食，确保食物清淡、营养均衡且易消化；学会劳逸结合，能够自我调节情绪，避免情绪过于紧张；要多喝水，能够起到促进新陈代谢的作用；多食用蔬菜与水果，其所含有的维生素 C 与维生素 A 能够起到溶解结石的作用；要加强病情监测，若发生胆绞痛症状时要及时进入医院诊治。

胆结石的形成机制十分复杂，目前尚无法完全解释，但可知其与上文中介绍的内容存在密切关系，所以需要加以重视，做好上述因素的预防并积极治疗。