

# 胆结石是如何引起的？日常生活中如何预防

刘 予

冕宁县人民医院 四川冕宁 615600

〔中图分类号〕R657 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-094-01

胆结石是一种常见的消化系统疾病，困扰着许多人的健康。虽然胆结石的症状可能并不明显，但一旦发作，会给患者带来极大的痛苦。了解胆结石的成因以及如何在日常生活中进行预防，对于减轻患者症状、预防疾病发作具有重要意义。

## 一、结石的定义及成因

胆结石是指在胆道系统形成的结石，可以分为胆囊结石和胆管结石。胆囊结石主要位于胆囊内，而胆管结石可以位于肝内胆管和肝外胆管。胆结石的形成原因多种多样，以下是一些主要原因：



1. 久坐不动：有些人偏爱静坐不运动，长期下来会导致胆囊肌收缩力下降，胆汁排空延迟，因此造成胆汁滞留和胆固醇结晶形成，进一步增加胆结石的风险。

2. 肥胖：肥胖与胆结石之间存在着密切的关联。研究表明，肥胖者往往伴有高胆固醇和高三酰甘油的血脂水平，这些血脂物质容易渗入胆汁中，导致胆囊内胆固醇的过饱和和结晶析出。同时，肥胖还会增加胰岛素的分泌水平，胰岛素可以抑制胆固醇酶 HMG-CoA 还原酶的活性，从而使胆固醇在胆囊内更容易沉积形成结石。

3. 忽略早餐：现代很多人不吃早餐，长时间不吃早餐会使胆汁浓度增加，有利于细菌繁殖，容易促进胆结石的形成。

4. 进食后久坐：当人在进食后长时间保持蜷曲体位，这会限制胃肠道的蠕动，对食物的消化吸收和胆汁的正常排泄产生不利影响。尤其是在进食后过长时间坐着不动，会影响胆汁酸的重吸收，导致胆汁中胆固醇与胆汁酸的比例失衡，使胆固醇更容易沉积，从而形成胆结石。

5. 个人因素：性别、年龄、遗传等因素也与胆结石的形成有关。女性在孕期和绝经期后，由于激素水平的变化，更容易患上胆结石。此外，家族中有胆结石病史的人也更容易患上该病。

## 二、胆结石的症状有哪些

胆结石的症状取决于结石的部位、大小，以及是否有引起梗阻、感染等并发症，主要包括以下几点：

1. 消化系统症状：胆结石患者在发作期间可能会出现恶心、呕吐等消化不良的症状。而在平时，一些人可能会感到食欲不振、腹胀、消化不良等不适。如果出现持续存在的肠胃道问题，应引起对胆结石的高度警惕。

2. 腹部疼痛加剧：胆结石往往伴随着剧烈的腹痛，这种疼痛常为阵发性，呈绞痛的特点。其位置主要集中在上腹部或右上腹部。随着结石体积的增大，疼痛感可能会加剧，并有的患者还会感受到疼痛向右肩膀或背部放射。

3. 黄疸症状：胆结石未被及时发现而导致患者发展为胆囊炎时，可能会出现黄疸的症状。胆囊炎引起的胆管阻塞和肝细胞损害，可能导致黄疸的出现。黄疸表现为皮肤和眼白部分呈现黄色。如果出现黄疸，应该及时就医进行确诊和治疗。

4. 发热症状：胆结石患者容易同时患有胆囊炎、胰腺炎等，这些炎症都会造成发热症状，部分患者还有寒颤情况出现。

## 三、日常预防措施

1. 合理饮食：保持健康的饮食习惯是预防胆结石的关键。建议多食用富含纤维素的食物，如全麦面包、燕麦、水果和蔬菜等，以促进胆汁的排泄。同时，减少高脂、高胆固醇食物的摄入，如油炸食品、动物内脏等。此外，适当补充维生素和矿物质，如钙、镁、维生素 D 等，有助于预防胆结石的形成。

2. 控制体重：避免暴饮暴食，尽量控制每餐的食量。避免过度饥饿或过度饱食，保持稳定的饮食节奏。过重会导致胆固醇水平上升，增加胆结石的风险。通过合理的饮食和适当的运动，保持健康的体重范围，有助于降低患胆结石的风险。

3. 定期检查：定期进行体检有助于早期发现胆结石。特别是对于存在高危因素的人群，如家族中有胆结石病史、患有糖尿病等慢性疾病的人，更应该重视定期检查。通过腹部超声、CT 等检查手段，可以及早发现胆结石的存在并采取相应的治疗措施。

4. 保持良好作息：良好的作息习惯有助于维持身体健康。建议保持充足的睡眠时间，避免长时间熬夜或过度劳累。同时，适当的运动可以帮助消耗热量，减轻体重。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车或游泳增强身体抵抗力。

5. 避免长时间禁食：长时间禁食或节食会导致胆囊无法收缩，影响胆汁的正常排泄。因此，避免长时间禁食或节食，保持规律的饮食习惯有助于预防胆结石的形成。

6. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加胆结石的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于降低患胆结石的可能性。

7. 心理调适：保持积极乐观的心态有助于预防胆结石的形成。通过适当的心理调适，如寻求心理咨询、进行放松训练等，可以缓解压力、改善睡眠质量，从而降低患胆结石的风险。

综上所述，胆结石的形成是由多种因素综合作用的结果。通过了解胆结石的成因，采取针对性的预防措施，可以在一定程度上降低患胆结石的风险。在日常生活中，我们应该注意合理饮食、控制体重、定期检查、保持良好的作息和心理状态等，以预防胆结石的形成和发作。