

# “石头”在哪？——肝胆管结石的常见症状及治疗方法一览

李海

四川崇州市人民医院 611230

〔中图分类号〕R657.42 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-060-01

说到肝胆管结石，不少人可能会觉得意外：“肝胆包点什么石头？难道胆结石不能好好待在胆囊里吗？”是的，朋友们，肝胆管结石就是这么“叛逆”，到了它该出现的地方之前不安分守己，非要跑到胆管里添点儿堵。有趣吧？但人肝胆管结石这种“石友”，确实可能会给我们的健康带来麻烦。

想象一下，你的肝脏就像一个大的化工厂，每天兢兢业业地进行各种“生产”作业。然而，如果工厂的“大烟囱”胆管被莫名其妙地塞满“小石子”，这厂还能正常运作？石子可不是来这儿旅游的，它们会带来一系列不愉快的小插曲。所以，今天咱们好好了解下这些调皮的小石头吧。

## 1 先见面，肝胆管结石你好！

肝胆管结石，听名字就能猜出，它就是在肝内胆管和肝外胆管里安家的一种结石。没来由地待在这些管道里，就像我们平常说的“跑错咖啡馆”，但是它带来的危害可不只是点错了咖啡这么简单。肝胆管结石主要分为三种类型：胆固醇结石、色素结石和混合结石。“何方神圣”其一是胆固醇结石，这些小石头主要因胆固醇和胆色素代谢紊乱引起。第二号选手色素结石，多和体内某些无机物质如钙有点关联。大家一起混个江湖，就是混合结石了。既然如此，它们到底会带来什么样的方法？

## 2 身体提醒，症状来袭

当肝胆管结石来捣乱，身体可不会静悄悄，它会通过几个小插曲告诉你：“嘿，有石头来了！”最常见的喊冤信号就是\*\*腹痛\*\*，特别是右上腹或者右肩背部的疼痛。沉痛剧烈得像是被重物压住似的，一会亮，一会隐，特性还各有不同。在某些时候，\*\*黄疸\*\*也会霸道地登场，因为胆管被石头叠堵，胆汁流不出去只好倒回肝脏里，惹得你皮肤和眼睛都染上了“小黄人”的色调。此外，你可能还会有些“不开心”的感受，比如恶心、呕吐、食欲不振这些胃肠不舒服的感觉。

## 3 医药攻击，打击小石头

医生在面对肝胆管结石这个“敌人”时，工具箱里有好几把宝剑，治疗方法也主要围绕几个方向。对于那些老实点的小结石，医生通常会推荐\*\*药物治疗\*\*，试图用溶石药物将其“融化掉”。这种药物就像消毒剂，专门去解放被石头

麻烦到的不舒服感。除了吃药，“石友”们还可能会遇到\*\*体外冲击波碎石术\*\*，这些攻击手段通过外部物理击打的神力“咔咔”把石头打成碎片，犹如武侠小说中的绝技。

但如果这些石头顽固得像个硬骨头，咬定不放，那就难免要上手术台。\*\*微创手术\*\*比如腹腔镜或ERCP（内镜逆行胆胰管造影术）是常见的选择。医生通过小小的切口和灵活的镜子，把隐藏的石头给提出来。听起来有点像玩高科技的医术，不要担心，科技的发展可是为了减轻我们的痛苦而服务哒！

## 4 石头滚蛋，生活很重要

千言万语，肝胆管结石本质上是身体自家“工厂”代谢出的问题，调整我们的生活方式可是预防和治疗的關鍵。首先，管住嘴巴，饮食上要吃少脂肪、高胆固醇的食物，多些新鲜蔬菜水果，保持均衡饮食。其次呢，\*\*动起来\*\*，不要让石头的形成得逞，平时要多迈开腿，反正“跑步是最便宜的药”，每天适当的运动有助于促进新陈代谢。再来就是水分满满，多喝水是对抗结石的好朋友，每天保证充足的水分，能促进胆汁稀释，不让石头形成。最后，说说\*\*心情舒畅\*\*，保持好心情也是不让石头这些讨厌的小玩意“趁虚而入”的一个关键哟！毕竟，身心健康是幸福生活的根基，即便碰上讨厌的肝胆管结石，也不用慌张。事实证明，通过合理的生活习惯、科学的治疗手段，是可以有效与小石头说再见的。

为了更好地护佑我们的肝胆管，还有必要澄清一些常见的错误观念，避免误入歧途。很多人认为只要不吃含胆固醇高的食物，就能完全避免结石。这种说法有些片面。肝胆管结石的形成不仅与饮食有关，还涉及遗传、生活方式等多种因素，有些即使很注重饮食控制的人，依然可能遭遇结石的困扰。还有人误以为一旦有了结石，必须立刻手术，其实不然。根据结石的大小、位置和症状轻重，医生会选择最合适的治疗方案，药物和微创手术也是很好的选择。最值得警惕的是，部分患者忽视生活管理，认为只靠治疗就稳了。其实，保持良好的饮食习惯、规律运动、足够的饮水以及愉悦的心情，都是预防和治理结石不可或缺的方式。

(上接第 47 页)

人员必须对这一问题引起高度重视。

### 〔参考文献〕

[1] 孙玲, 裔照国, 王明月, 等. 三级医院 5 年 162 例中药注射剂不良反应报告分析[J]. 现代中药研究与实践, 2023(2):76-78.

[2] 陈赫军, 张霄, 李洁, 等. 疏血通与三七总皂苷治疗急性脑梗死临床疗效及安全性比较的 Meta 分析[J]. 实用心脑

肺血管病杂志, 2022, 24(5):1-5.

[3] 宁科伟, 唐俊锁. 血塞通针联合复方血栓通胶囊治疗视网膜中央静脉阻塞 31 例[J]. 河南中医, 2023, 34(3):557-558.

[4] 余正, 李海涛. 甲钴胺联合血栓通治疗糖尿病周围神经病变的安全性和有效性分析[J]. 中国医药科学, 2022(19):75-79.

[5] 孙维红, 佟巍巍, 王永春, 等. 892 例中药注射剂不良反应与事件报告和信号检测分析[J]. 宁夏医学杂志, 2023, 36(12):1196-1198.