

不吃早饭会得胆结石 这是真的吗

“早晨时间比较紧张,有时候还得多睡一会儿,所以就干脆省略了早餐。但每当这时家里人就会提醒:不吃早饭容易得胆结石哟!”不少朋友尤其是生活节奏较快的年轻人都听到过这种叮嘱。那么,不吃早饭真的会导致胆结石的发生吗?一旦发现有胆结石,又该采取怎样的治疗改善措施呢?针对这些问题,记者采访了有关医生,为大家详细解析胆结石的发病原因、症状表现及治疗保健方法,从而科学防治,保护自身健康。

□本报记者 梁蕾

胆结石病因多 五类人群需注意预防

“导致胆结石形成的病因有多种,在这其中,长期不规律饮食的确有可能增加胆结石形成的风险。”石家庄市妇幼保健院外科王旭主治医师表示,通常所说的胆结石即胆囊结石,是发生在胆囊内的结石,其病因包括脂质代谢异常、胆囊功能异常、饮食因素、肥胖、感染因素、年龄因素、性别因素、妊娠因素及其他因素。其中,长期不吃早餐可能会造成胆汁淤堵,从而形成胆结石,因此“不吃早饭会得胆结石”的说法是有一定道理的,不过也要注意并不仅限于不吃早餐,只要是长期不规律的饮食,例如节食等,也可能导致胆结石的发生。

王旭提醒,以下五类人群尤其应注意预防胆结石的发生:中老年人,特别是女性(与女性体内的激素水平有关,怀孕和口服避孕药等可能会使胆汁更浓稠);饮食偏爱高脂肪、高热量食物者,这类饮食会增加胆固醇的代谢负担;肥胖和快速减肥的人群,体重波动会影响胆汁排泄;长期机体活动少或卧床的患者,这类人群胆囊蠕动减少,容易沉积胆汁;糖尿病、肝病患者以及某些遗传背景的人群,某些慢性病和遗传因素也会导致胆结石的发生。

无论有无症状 都不要“无视”胆结石

有不少胆结石患者在相当长一段时间内没有明显症状,只是在体检做超声、CT等影像学检查时才偶然发现;但有的患者却会出现较明显的疼痛等症状。对此王旭表示,胆囊结石的症状与结石的位置、大小、是否引起梗阻和炎症等因素密切相关,如果结石较小,没有刺激胆囊壁,也未造成胆囊管梗阻,胆囊功能基本正常,那么患者往



■规律饮食,坚持健康生活方式。 新华社发 王琪 作

往并无明显的不适感觉;但如果结石位于胆囊颈部,则可能会堵塞胆囊管,容易引起胆囊炎,一般会出现右上腹剧烈绞痛,可放射至右肩、肩胛和背部;少数情况下,胆囊结石可能排入胆总管,形成胆总管结石,则可导致黄疸,表现为皮肤和巩膜发黄、尿液颜色加深、大便颜色变浅;此外,若引起胆源性胰腺炎,则会出现上腹部剧烈疼痛,伴有恶心、呕吐,疼痛可向腰背部放射,血、尿淀粉酶升高等症状。

“不管是否表现出明显症状,患者一旦检查出胆结石,均应遵医嘱采取必要的治疗或生活改善措施。”王旭表示,任由胆结石发展,可能会带来急性或慢性胆囊炎、胆管阻塞及黄疸、胆源性胰腺炎、肝脓肿、胆道出血等健康危害,胆囊癌风险增加;另外,对于老年人来说,胆结石也较易诱发心绞痛、心律失常等。正确的做法是让专业医生根据患者的具体情况进行综合评估,例如对于无症状的胆囊结石可以采取观察和等待的态度,但需要定期复查;对于有症状或存在并发症风险的胆囊结石,则应及时采取相应的治疗措施。

出现这些情况 建议及时进行治疗

症状明显:胆结石患者出现胆绞痛、上腹部隐痛、消化不良等症状时,需及时就医治疗。

急性发作:出现过绞痛的急性胆结石。在饱餐、进食油腻食物后或睡眠中位置改变时,由于胆囊收缩或结石移位加上迷走神经兴奋,结石会在胆囊中阻塞,进而出现腹部剧烈的绞痛,出现这种情况需要紧急治疗。

并发症:胆结石可能引发急性胆囊炎、胆管炎、胰腺炎等严重并发症,这些并发症不仅使治疗难度增加,还可能危及患者的生命安全。

结石较大或数量多:对于结石较大、数量多、或胆囊功能受损严重的患者,通常需要手术治疗。

对于一些高龄、合并多种慢性疾病或手术耐受性差的患者,如果医生评估后认为手术风险较高,可能会建议选择保守治疗;但如果患者身体状况允许,仍应积极治疗以避免病情进一步恶化。

有些胆结石患者由于害怕摘除胆囊而对手术治疗产生畏惧心理,从而影响治疗。对此王旭表示,不同患者有着不同的个体情况,具体治疗方案取决于胆结石的大小、数量、胆囊功能以及患者的整体健康状况,一般来说反复发作、合并胆囊炎或结石直径超过3厘米的胆囊结石适用于胆囊切除术,除此以外目前还有药物溶石、体外碎石、保胆取石等不同治疗方法,也都有着不同的适应证和注意事项,需根据具体病情规范选择。

“在进行及时、规范治疗的同时,胆结石患者在日常生活保健方面也要有所调整。”王旭提醒,在饮食方面,胆结石患者需注意避免食用动物内脏、油炸食品等高脂肪、高胆固醇的食物,建议多吃蔬菜、水果、全麦面包等富含膳食纤维的食物,并戒烟限酒;控制体重,避免超重或肥胖;注意个人卫生,保持皮肤清洁,避免感染;避免剧烈运动,保持心情愉悦,避免过度紧张和焦虑;此外,即使没有症状,也要定期去医院进行复查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

坚持健康生活方式 远离胆结石

怎样做才能降低胆结石发生的风险呢?王旭表示,坚持健康的生活方式,养成良好的生活习惯,长期保持,即可远离疾病,收获健康。

调整饮食:减少高胆固醇和高脂肪食物的摄入,如动物内脏、蛋黄、油炸食品、肥肉和奶油等;增加富含膳食纤维的食物,如全谷类、蔬菜、水果和坚果,这有助于促进胆汁流动,减少胆固醇积累;适量摄入不饱和脂肪酸,如橄榄油、深海鱼类中的Omega-3脂肪酸,有助于平衡胆固醇水平。

保持健康体重:肥胖是胆结石的高危因素之一,尤其是快速减肥可能导致胆固醇代谢紊乱,增加结石形成的风险。因此建议通过均衡饮食和规律运动实现健康减重,以每周减重0.5—1公斤为宜。

规律运动:每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车,帮助改善代谢,促进胆汁排泄,控制体重,间接降低胆结石的发生几率。

多喝水:充足的水分摄入有助于稀释胆汁,减少胆固醇结晶的风险。建议每天至少饮用8杯水,避免过量饮用含糖饮料或咖啡等饮品。

避免长时间空腹:长时间不进食会导致胆汁淤积,增加结石形成的可能性,因此建议保持规律的饮食习惯,避免长期禁食或不吃早餐。

定期体检:有胆结石家族史、肥胖、40岁以上女性等高危人群,建议定期检查腹部彩超,早期发现问题并及时调整健康管理方案。

⚠ 医生提醒

突然剧烈腹痛 当心急性胰腺炎

□本报记者 梁蕾

腹痛是较为常见的症状,但如果是较为剧烈的腹痛,则需警惕急性胰腺炎的可能性,建议及时就医。记者在采访中了解到,急性胰腺炎是一种发病急、进展快、危害大的消化系统急症,可由饮食不当诱发,若治疗不及时可能引起多种并发症,甚至危及生命,因此专家建议大家应养成良好的饮食生活习惯,尤其是肥胖、胆结石、高血脂等人群尤其要注意防病。

高危人群远离诱发因素

“不健康的生活习惯是诱发急性胰腺炎的‘导火索’,特别是患有高血脂、胆结石、慢性胰腺炎等疾病的人群,以及肥胖、中老年人等,一定要注意防病,及时调整饮食生活习惯。”石家庄市第五医院消化内科主任贾彦生表示,暴饮暴食、高脂饮食,以及过量饮酒、作息不规律等都有可能诱发急性胰腺炎。例如大量摄入大鱼大肉、油炸食品、奶油甜品等高脂肪、高蛋白食物,会强烈刺激胰腺过量

分泌胰液,胰液排出不畅就会“反噬”胰腺,诱发炎症;酒精则会直接损伤胰腺细胞,导致胰液排泄通道痉挛、堵塞,同时促进胰酶分泌,是诱发急性胰腺炎的重要“元凶”。

“此外,胆结石是急性胰腺炎最常见的病因,如果过于劳累、生活作息不规律,则很容易诱发连锁反应,导致急性胰腺炎。”贾彦生主任表示,熬夜、劳累、饮食不规律等都会导致身体免疫力降低,胆道疾病(胆结石、胆囊炎等)患者的病情易急性发作,从而可能诱发急性胰腺炎,需引起注意。

了解症状及时就医治疗

急性胰腺炎的症状具有一定的辨识度,与普通胃痛、消化不良有明显区别。贾彦生主任提醒,一旦出现以下表现,切勿自行吃止痛药、胃药等,必须立即前往医院就诊,以免造成病情延误。

突发剧烈腹痛:多在餐后或饮酒后数小时发作,疼痛位于上腹部,呈持续性刀割样、绞痛样,还会向腰背部放射,弯腰时疼痛稍有缓解,平躺时加重。

伴随恶心呕吐:呕吐物多为胃内容物、胆汁,呕吐后

腹痛丝毫不会缓解,这是与肠胃炎最关键的区别。

其他伴随症状:部分患者会出现腹胀、发热,重症患者还可能出现心慌、出冷汗、血压下降、呼吸困难等休克表现,危及生命。

养成好习惯防患于未然

有哪些方法措施可以帮助我们避开急性胰腺炎侵袭,维护自身健康呢?贾彦生主任建议大家从日常饮食生活习惯做起,“管住嘴、迈开腿、少饮酒、作息好”。在饮食方面,建议均衡饮食,适当清淡,减少肥肉、动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕等高脂食物摄入,多搭配蔬菜、杂粮等;避免暴饮暴食,避免短时间内大量进食,细嚼慢咽,放慢进食速度,减轻肠胃和胰腺的负担;并且严格限酒,最好不喝。生活作息方面,建议避免熬夜,劳逸结合,保证充足的睡眠,让身体器官得到休息,从而维持正常的消化功能。另外,胆结石、高血脂、慢性胰腺炎患者等高危人群,一定要严格遵医嘱饮食、用药,避免诱发因素,一旦出现腹部不适,则要及时就医。