

胆囊炎、胆结石须注意的五个问题

陈小红

(仁和区人民医院 外一科 四川攀枝花 617061)

一、胆囊炎、胆结石是什么？

(1) 胆囊炎是生活中一种常见的疾病，发病率也非常的高。是由于胆囊的胆汁及胆道排出时出现梗阻，导致胆汁不能顺利流入胆道，最后肠道内的细菌向上移动进入到胆囊内，最终导致胆囊发生炎症。胆囊炎分急性胆囊炎和慢性胆囊炎两组类型。经常与胆结石同时存在。发病突然，疼痛剧烈呈绞痛样，加重的时候，是由右肩胛骨及右肩部下放射痛。疾病发作的时候比较的突然，疼痛会非常的剧烈，或者是呈现出绞痛样，病情加重的时候，疼痛的部位是由右肩部和右肩胛骨下放射性疼痛。

(2) 胆结石是指单管或者胆囊里的胆汁化合物相组合成结石。胆结石是由胆固醇或者以胆固醇为主要成分为主的混合结石和色素结石。胆结石按照部位来分可以分成胆囊结石和胆管结石。该病发生的几率会随着年龄的增长随之增加。胆囊里的结石形成以后，会刺激到胆囊的黏膜从而引起慢性炎症，而且当结石在胆囊里发生嵌顿后，随之而来的是继发感染，从而引起胆囊发生急性炎症反应。胆结石的一般临床表现是上腹绞痛、黄疸、胆绞痛、胆囊积液等症状。

二、胆囊炎、胆结石的病因？

胆囊炎。胆结石是大家生活中常伴有的疾病，那么是由于那些因素引起的呢？大家平时都有踩雷吗？

第一，高脂饮食，如果对自身饮食不作为要求，长期食用高脂肪、高胆固醇食物的话，都会导致我们血液中的胆固醇以及胆汁内的胆固醇都会持续升高，从而就容易出现胆囊炎结石。如果再加上不运动的话，也会使肌肉张力下降。

第二，低脂饮食，对于人体，高脂饮食了不好，同时低脂了也会不好，因为低脂的话会导致机体处于营养缺乏的状态，造成胆汁缺乏，影响身体正常运作，从而体质下降，引起结石。

第三，饮水量不够，其实并不用等口渴了才开始去喝水，水分占人体的百分之九十多，水是生命之源，可想而知，水对于人体来说是有多么的重要。如果平时喝水较少的话，会导致血液粘稠从而使得新陈代谢也越来越差，从而加大了结石发生的概率。

第四，长期大量饮酒，这对于经常需要应酬和爱喝酒爱聚会的人来说这可是一大危险因素，因为长时间喝酒会使肝硬化以及肝纤维化、脂肪肝等，从而使得胆汁受阻。希望大家能够引起注意。珍爱生命，远离酒精。

第五，不吃早餐，对于很多人来说不吃早餐也是一大危险因素，尤其是节假日和周末，一觉睡到中午，所以为了自身健康，合理按时吃早餐是关键。

三、胆囊炎、胆结石需要注意的问题

胆囊炎和胆结石病人病不管是用手术治疗还是保守治疗，都要合理饮食，改变饮食习惯，这样才能够有效，能够彻底的恢复健康。生活中越来越多的人都被这个疾病所困扰，严重的影响了正常生活。同时也有很多患者都应该怎么健康合理的去饮食，以下几点是胆囊炎、胆结石患者应该需要注意的几点：

(1) 注意休息 平时要多注意休息，不要长期处于疲劳状态；

(2) 避免吃高脂肪、高胆固醇食物，因为这些食物会让胆囊收缩加剧，从而引起疼痛，导致病情又进一步加重了。例如油炸、油渣、巧克力动物内脏等。

(3) 避免辛辣刺激性强的食物 例如辣椒、咖啡、香烟、麻辣烫、火锅等。因为这些刺激性较强的食物会使胃酸分泌增加，导致胆囊收缩增加，继而导致胆汁很难排除胆囊，最终引起疼痛。

(4) 在急性期时，禁忌吃油炸类、脂肪类等食物，应多休息来缓解疼痛，可通过静脉输液来补充营养，待疼痛缓解后，可食用高碳水化合物，例如果汁、米汤、玉等，也可多食用粗粮例如玉米、小麦、薏米、燕麦等防止便秘发生。

(5) 且忌暴饮暴食 应少量多餐，因为少量进食可以减轻消

化系统的负荷，同时增加进食次数可以有利于胆汁的分泌排出，继而避免病情的加重。

四、胆囊炎、胆结石的“六要”、“五忌”

“六要”是：一要早餐一定要吃，不要太长时间空腹，两点需要一是注意常运动，预防便秘；二是肥胖患者需要计划合理减肥，因为肥胖会使胆固醇的分泌增加，从而会加重病情；

二要注意饮食和用水喝水卫生，吃瓜果的时候洗干净后用开水在冲一下，做到杀菌消毒的作用，以免吃水果的时候把农药残留物和虫卵一并带入腹中。平时喝水和开水，不要喝生水。

三要常吃鸡、鱼、瘦肉、海带、黑木耳等。

四要多吃乌梅、山楂等可以促进括约肌松弛以及胆汁分泌的食物

五要多食用富含维生素 A 含量多的食物，例如新鲜蔬菜、西红柿、菠菜、胡萝卜、白菜等；六要用植物油炒菜，吃的菜以蒸、炖、烩等为主。

五忌是：一忌吃高脂肪食物，例如油炸生煎、猪油、肥肉以及油比较多的糕点也不要多吃，新胃这样的话会导致脂肪过多，从而使得胆囊收缩，导致疼痛。

二忌吃含胆固醇比较高的食物，比如动物的肝脏、蛋黄、巧克力以及鱼子等食物；

三忌烟酒咖啡，这些刺激性较强的食物都会使胆汁分泌过多，会导致胆囊收缩加剧，从而使得胆汁排出受阻继而诱发胆绞痛。

四忌食用辛辣刺激的食物，例如辣椒、烧烤以及辛辣这一类的调味品，辣椒油、五香粉等；

五忌暴饮暴食，尤其是在节假日以及聚会时会控制不住自己大吃大喝，暴饮暴食会使胆汁大量分泌，从而胆囊会剧烈收缩从而会引起局部绞痛、胆囊发炎等。

五、正确的生活习惯

(1) 清淡饮食，以及补充均衡营养，可以以高热量、高蛋白为主，例如：瘦肉、鸡蛋、牛奶，同时也不吃海鲜及带发的食物。不然会给疾病带来进一步的危害。

(2) 每天按时合理的吃早餐，现在很多人都有早上不吃早餐的习惯。正常情况下，人体在食入食物后 4~5 小时胆汁就会被排空，如果不吃早餐，就会导致胆汁堆积在胆囊里面，从而形成结石。

(3) 合理安排三餐饮食，适当运动利于结石的排出；

(4) 多食用高维生素饮食减少高热量食物的摄入，例如可多食用新鲜蔬果胡萝卜、青菜、苹果等等，从而提高自身免疫力使身体尽快恢复；

(5) 多喝水 每天饮水量控制在 1500 毫升，多喝水有利于结石的排出。

六、小结

通过上述所描述，相信大家应该对胆囊炎、胆结石有所了解了吧，以及注意事项和饮食等；如果患者在发现自己有胆结石和胆囊炎后，没有及时就医和采取措施进行治疗的话，病情还会进一步加重，从而会导致急性胆囊炎，引起胆绞痛，这样造成的痛苦也非常的大。如果结石比较小的话可以用一些消炎排石的药物，让结石尽快排除，但是如果结石实在是比较大的话建议手术治疗。所以患者在日常生活中要，要时刻注自身情况，发现身体不对劲时应及时就医检查，尽快确定病情，及时医治，同时平时也要注意多休息，勿使身体处于疲惫状态，否则也会使病情加重，对疾病治疗也会不利。

胆结石饮食需要注意的地方也非常的多，对于患者来说，除了积极配合治疗以外平时日常生活饮食也要的别注意，以清淡饮食、高维生素、高热量、高蛋白等食物为主，切忌辛辣刺激性强食物，从而减轻疾病带来的痛苦，使身体能够尽早康复。