

# 不痛的结石也可能很危险！ 胆囊摘除后要怎么吃？

肝胆胰外科专家为您解惑

在医院的急诊科里，每天都能遇到因为疼痛难忍来就诊的患者，这其中就包括胆囊结石痛引发的。胆囊结石是怎么产生的？和不吃早饭有没有关系？体检中发现没有症状的胆囊结石到底要不要拿掉？11月6日，宁波市医疗中心李惠利医院肝胆胰外科王珂副主任医师做客《甬上健康大讲堂》，给观众们科普了有关胆囊结石的科普知识。



王珂(左)做客《甬上健康大讲堂》。

## 1 “肝胆相照”是人体结构的真实写照

直播中，王珂通过一张示意图向观众们讲解：胆囊位于人体右侧上腹部，位于右侧肋骨后，肝脏的下方。“我们常说的肝胆相照，其实就是指肝脏和胆囊的位置关系，非常密切。”

胆囊的主要作用是储存和浓缩胆汁，胆汁是由肝脏分泌出来，主要是消化吃进去的鱼肉蛋奶等脂肪类食物。

兢兢业业的胆囊每时每刻都在分泌胆汁，每天的量在700毫升左右，暂时储存在胆囊里。但胆囊的体积不大，所以胆囊的黏膜会把分泌的胆汁中的水分重新吸收，导致胆囊里的胆汁比较黏稠。

当胆汁里的胆固醇含量在正常范围时，胆固醇是溶解在胆汁里的；但如果胆固醇含量过高，这部分多出来的胆固醇就会析出，形成胆固醇结晶，沉积在胆囊黏膜逐渐变成胆固醇性的胆囊结石。

王珂提到，高胆红素血症也会导致胆囊结石的出现。“胆红素是我们体内红细胞的正常代谢物，肝脏也会产生一部分胆红素，如果胆管出现细菌感染或者炎症病变、狭窄时，导致胆汁排泄不顺畅，以及一些血液系统疾病导致胆红素过高，就会形成胆色素性胆结石。”

此外，胆囊结石与胆囊的收缩功能异常有关。正常情况下，进食后胆囊会收缩，把胆汁挤到肠道里。但如果胆囊不会收缩，或收缩得比较慢，就会导致胆汁淤积在胆囊里，时间久了也会形成结石。

## 2 胆囊结石专找“4F”

王珂在直播中说了一组数据：我国胆囊结石的发病率达7%—10%，且随着年龄的增长，发病率呈进行性上升趋势，40岁以后胆结石的发病率明显升高，女性明显多于男性。宁波地区的胆结石发病率在7%左右，跟全国平均水平基本持平。

“胆囊结石的好发人群可以用‘4个F’来总结。”王珂说，女性(Female)、四十岁(Forty)、肥胖(Fat)和多产(Fertile)。另外，长期口服避孕药，患有糖尿病会增加胆结石的风险；短期内体重降低过快，也会增加胆结石风险。

不过，近年来胆囊结石有年轻化的趋势，这与不健康的饮食习惯有很大的关系。“我接诊过最小的患者是个初中生，平时爱吃零食，一放学就往路边摊跑，特别喜欢油炸辛辣食物，对胆囊造成极大负担。”

王珂还解答了很多观众都关心的一个话题：不吃早饭到底会不会形成胆囊结石？不吃早餐是引发胆囊结石的一个重要诱因，但不是说不吃早饭一定会得。

“大部分人吃早餐时是空腹状

## 3 80%的胆囊结石没有任何症状

在胆囊结石的患者中，80%是没有任何症状的，就是静止型结石。在有症状的患者中，主要表现为上腹部隐痛、闷胀，或者是进食油腻性食物后出现饱胀感、暖气的症状，导致很多人以为自己得了胃病。“门诊中经常会碰到这类患者，吃了一个月的胃药，甚至做了胃镜，都没有缓解，最后B超检查才发现是胆囊结石引起的胆囊炎。”王珂举例说。

还有一部分患者会痛得直打滚，这是因为结石嵌顿在胆囊管里，把胆囊的开口完全堵死，导致胆囊内的胆汁排不出去。

不过，并非不痛的患者就是暂时稳定的。87岁的胡老太太(化名)此前两次胆囊结石痛发作，因为恐惧手术而选择保守治疗。没过多久第三次发作，送到医院时她觉得自己不痛，但当时她的

## 4 不管是否做过手术，健康饮食都很重要

有网友在直播中提问，做过胆囊摘除手术的人饮食上有什么讲究？是不是尽量要吃清淡？

王珂说，饮食要因结石而异。对于没有功能的胆囊，如充满型结石导致胆囊已经被日渐瓷化，切除后没有任何饮食上的禁忌。因为胆囊这个

“仓库”早已废弃不再发挥作用，手术做了以后患者反而会非常舒服。

而对胆囊功能良好的患者而言，切除后身体要适应一段时间没有胆囊的日子。在1到3个月里，进食油腻食物后会腹泻，专业术语叫脂肪泻，就像人喝了一口油下去要拉肚子一样。不

过不用担心，过一段时间胆总管逐渐扩张，替代部分胆囊的作用，消化不良的症状也就会慢慢缓解。这时，饮食也就能逐步过渡到正常了。

王珂提醒，不管是做过胆囊摘除手术还是正常人，都要保持低脂、低胆固醇的高蛋白饮食结构。 记者 陆麒雯

## 帕金森是一种怎样的疾病？ 该如何预防？

明天上午  
神经外科专家聂晟为您解答

得了帕金森后又该如何治疗？听说帕金森能用植入“脑起搏器”的方法治疗，这个技术到底是如何治疗帕金森的？效果怎么样？11月8日上午10:00，宁波大学附属第一医院神经外科专家聂晟主任医师将来到《甬上健康大讲堂》，为大家线上科普帕金森病和“脑起搏器”的相关知识。

本次直播将在甬派客户端健康频道同步推送，欢迎大家提前下载好甬派APP观看。

记者 吴正彬

### ■嘉宾介绍

聂晟，宁波大学附属第一医院主任医师，宁波市领军和拔尖人才。中国医药教育协会神经内镜与微创医学专业委员会、浙江省医师协会神经外科分会青年委员会副主任委员、浙江省医师协会神经调控专业委员会副主任委员、宁波市医学会神经外科分会秘书、浙江省医学会神经外科分会青年委员、浙江省中西医结合协会神经外科分会青年委员。完成宁波市首例帕金森氏病手术(DBS手术)，并擅长神经内镜微创手术，国内率先开展神经内镜微创手段经鼻进行脑垂体瘤、颅咽管瘤、鞍结节脑膜瘤、脊索瘤等手术；擅长颅内、脊髓各种肿瘤的显微手术，如脑胶质瘤、脑膜瘤、听神经瘤、脑转移瘤、脊髓神经鞘瘤、脊膜瘤等；颅脑损伤、脑出血、颅脑重症的综合治疗等，尤其擅长脑出血的微创手术治疗。

