

# 长期不吃早饭 容易胆结石吗？ 确实如此！ 上午6-8时喝杯水也好

很多人都知道,胆结石不发作时风平浪静,一发作痛得要命。胆结石是怎么产生的?长期不吃早饭容易得胆结石?小孩也会得胆结石吗?

11月13日,宁波市医学重点扶植学科——肝胆外科学学科带头人、宁波市第二医院肝胆胰外科二病区副主任陈云杰主任医师做客《甬上健康大讲堂》,给观众科普了有关胆囊结石的知识。

## 1 胆汁浓度过高容易形成结石 胆囊结石青睐4F人群

“胆囊的形状像一个梨,底部宽,上部窄。”节目开始,陈云杰就给大家做了个形象的比喻。

他说,很多人以为胆囊的作用是分泌胆汁。其实不然,胆囊的主要作用是储存和浓缩胆汁。当人们进食脂肪、蛋白质含量较高的食物之后,胆囊就会释放胆汁,以帮助胃肠道进行消化。

那让人“闻风丧胆”的胆结石是怎么形成的呢?陈云杰介绍,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;当胆固醇含量过高,这部分多出来的胆固醇就会析出,形成胆固醇结晶。随

着时间的推进,这些结晶日积月累地沉积,逐渐变成了胆囊结石。

近年来,由于饮食水平的提高,临床胆囊结石的发病率也呈现走高的趋势。陈云杰说起几例令他印象深刻的患者:一个患者的胆囊里满是小米大小的结石,有几百上千颗,数不胜数;一个患者的胆囊结石像一个完整的鸭蛋……

陈云杰表示,胆结石的形成原因非常复杂,包括饮食、生活方式等许多因素。需要注意的是,胆结石特别青睐具备4F特征的人群:Female(女性)、Fat(肥胖)、Forty(四十岁)、Fertilization(多育)。

## 2 酷爱炸鸡奶茶 10岁小男孩不得不摘除胆囊

“最心痛的是碰到患胆囊结石的孩子。”陈云杰近日接诊了10岁的小男孩明明(化名)。明明体型肥胖,因为腹部疼痛,由父母带着来就诊。检查后,明明被确诊为胆囊结石,胆囊颈部嵌顿着一颗直径两厘米多的结石。

“这是物理嵌顿,没有什么药物可以让结石往后退。没有办法,最后只能通过手术摘除了胆囊。父母心疼得直掉泪。”陈云杰说,事后,他了解到,明明的父母此前也都做了胆囊摘除手术。明明平时的饮食结构相

当不合理,他最喜欢吃也经常吃的两样食物分别是炸鸡和奶茶。

陈云杰提醒,很多人以为胆囊结石等胆囊疾病是中老年人的“专利”,其实不然。孩子虽然新陈代谢水平高,但如果长期进食过多高胆固醇、高脂肪、高能量食物,缺乏锻炼,又爱睡懒觉的话,都对胆囊健康构成了威胁。

他特别提醒,一些中学生由于学业压力大,父母经常在夜自习后给准备夜宵,也容易引发胆囊结石等相关疾病。

## 3 饮食“三少”来预防 术后要让胆汁“干干净净”

预防胜过治疗。陈云杰说,在和胆囊结石患者沟通中,几乎没有人能逃出“吃”这个原因。他提出,饮食上做到“三少”是预防胆囊结石最有效、简便的方法。

首先,油要少。“我自己也会下厨做菜,油放得少,确实会影响味道。可以慢慢调整,尽量少放油,能清蒸就清蒸。”

其次,胆固醇要少。在准备食材的时候,尽量挑选胆固醇含量低的,不要每天买猪肉、内脏、鱿鱼等。

另外,能量摄入要少。“有个简单的测试方法。如果早上6点起床的时候是饿醒的,那说明昨晚没有

吃多,这是对的。不要总让自己处于饱胀的状态。”

陈云杰说,饮食上做到“三少”再结合运动,就能较好地预防胆囊结石。

如果做过胆囊切除手术,是不是就一劳永逸,可以放纵吃喝了?“手术可以说是治疗的第一步,术后一定要将胆汁弄得‘干干净净’。”陈云杰介绍,胆囊手术后,肝内肝外的胆管会轻度扩张,来代替胆囊原来的功能。这时候,一定要通过消除脂肪肝,控制甘油三酯、胆固醇水平,让胆汁保持干净。只有这样,才能真正地把胆道疾病处理好。

## 4 餐后有这些症状要重视 胆囊排石是生死考验

有网友关心,怎么知道自己是否患胆囊结石呢?

陈云杰介绍,如果在进餐后,上腹胀痛而且背部有牵扯感,需要考虑是否患胆囊疾病。

需要提醒的是,这时候,不要自己下结论,而应到正规医院去做检查。长期以来,陈云杰也碰到不少胆结石患者误认为自己得了胃炎、胃溃疡,自行吃了多年胃药,反而耽误了治疗。

有很大一部分胆囊结石,平时没有症状。比如,在胆囊底部的结石,可能存在20来年都没有症状,却有癌变的风险。怎么能及时发现这些“恼人”的石头呢?陈云杰建议,每年都要参加正规体检。通过B超,可以及时发现胆囊结石等问题。

不少网友关心,当胆结石比较小的时候,能否通过多喝水、多运动来排出呢?对此,陈云杰做了具体分析。

首先,比起胆结石的大小,医生往往更关心结石的位置。比如,同样直径一厘米的胆结石,位置在胆囊的颈部和底部,对身体的影响和治疗方法往往大不相同。

其次,胆道结石和尿路结石不一样,不主张通过排石、碎石等方法来治疗。对很多病人来说,胆囊排石可以说是个生死考验。比如,结石从胆囊里面排到胆管,可能会引起胆囊梗阻、化脓、坏疽、穿孔等。比如,从胆管再排到肠道时,可能引起胰腺炎。因此,市民不要听信偏方等,应接受正规治疗。

很多网友关心,不吃早饭容易产生胆囊结石吗?陈云杰表示,不吃早饭不一定会得胆囊结石,但是不吃早餐是胆囊结石的一个重要诱因。主要原因是胆汁在夜间储存于胆囊内并进行浓缩,长时间浓缩后没有得到排泄,将会导致胆汁浓度明显增高,从而出现结晶析出,容易导致结石发生。

他建议,最好在上午6-8时进食早餐。如果因为工作等原因,难以在6-8时进食早餐的话,哪怕喝一杯水,也有较大帮助。

记者 王颖 通讯员 郑轲



陈云杰主任医师  
(左)做客《甬上健康大讲堂》。

## 一喝酒就脸红的人 更容易得食管癌吗?

明天下午2:30

胸外科专家为您直播解答

最近有个新闻上了热搜,一位男子的喉咙里长了个6厘米的“菜花”,这朵菜花其实是食管恶性肿瘤。食管癌的发病率虽然没有肺癌、乳腺癌等这么高,但全世界一半的食管癌患者却都出现在中国。为什么食管癌爱找中国人?一喝酒就脸红的人更容易得食管癌吗?怎么做才能远离食管癌?

11月15日下午2:30,宁波市医疗中心李惠利医院胸外科贺新贤副主任医师将做客《甬上健康大讲堂》,在线为观众们讲解食管癌的科普知识。欢迎提前下载甬派APP观看。

记者 陆麒麟



### ●嘉宾介绍

贺新贤,宁波市医疗中心李惠利医院胸外科副主任医师,浙江省抗癌协会食管癌专委会委员,浙江省抗癌协会肺癌专委会青年委员,浙江省医学会胸外科学分会青年委员,宁波市医学会胸心血管外科分会青年委员,宁波市医学会胸腔镜分会青年委员,宁波市老年医学学会胸部肿瘤外科分会委员。