

揭开胆囊疾病的“神秘面纱”

◎高昕

今年春天，已过中年的刘先生因胆囊结石在威海市立医院肝胆外科做微创手术。“我把胆囊给摘除了，现在虽然伤口早已愈合，但依然不敢进食油腻食物。”说起胆囊结石，刘先生叫苦不迭。

那么，这种情况究竟是什么原因造成的？是否可以避免呢？今天，就让我们共同聆听市立医院副院长、肝胆外科专家耿建利的讲解，一起揭开胆囊疾病的“神秘面纱”。

为什么会形成胆囊结石？

形成胆囊结石的原因有生理性和病理性的。

生理性质的胆囊结石主要因胆囊内胆汁过度浓缩。在进食当中我们的胆囊起到储存胆汁的作用，如果它的排空时间比较长，两次排空时间间隔太长，胆汁在胆囊里面会持续浓缩。浓缩后胆汁里面的胆固醇浓度过高，就容易析出形成结石，这是生理情况引起的。

另外还有病理情况引起的，也就是细菌性炎症。细菌感染后，它的一些分泌物、细菌的排泄物或尸体体会形成结石内核，胆汁里面的胆色素容易析出包裹在异物上面，形成结石。

还有一个原因就是，在胆囊上皮的破坏或胆囊上皮受损的情况下，有时候会有粘膜上皮脱落。这些脱落的上皮也有可能形成形成一个内核，引起胆囊结石的形成。

得了胆囊结石怎么办？

对于年轻的无症状患者，可以暂时不需要立即手术，仅需定期检查B超即可。对于反复上腹部不适发作的患者，应该手术治疗。尤其是年龄大、基础疾病较多的患者，应该尽早手术，以免引起急性胆囊炎发作。当体检发现胆囊有恶变可能时应尽快手术治疗。

如何正确对待胆囊息肉？

胆囊像是一个“小仓库”，主要功能是收集、储藏胆汁，而非分泌胆汁，胆汁由肝脏分泌而来。

胆囊息肉指胆囊壁向腔内呈息肉样突起的一类病变总称，或者说是在胆囊腔内壁上长出的赘生物，又称“胆囊黏膜隆起性病变”。

胆囊息肉小如米粒1~2毫米，大如花生2厘米以上，可以是单个，也可以是多个，男性高于女性。据统计，国外胆囊息肉发病率为3%至6%，而我国胆囊息肉的发病率为4.51%至8.72%，在病理上，胆囊息肉有良性息肉和恶性息肉之分，通常以良性息肉更为多见。

胆固醇息肉，是胆囊息肉里最常见的类型，占胆囊息肉的65%以上。因为胆汁中的胆固醇超饱和状态促使胆固醇析出形成结晶，沉积在胆囊黏膜上，刺激上皮增生，一发现就是好几个。

炎性息肉是胆囊慢性炎症刺激增生形成的肉芽肿，单发或多发，直径大多小于5毫米。患者往往同时伴有胆囊炎或胆结石，若胆囊壁反复发炎、上皮细胞不断增生，也有可能恶变，要加以留意。

腺肌增生症，病理不明确，普遍认为胆囊黏膜增生面积加大，胆囊壁增厚，神经纤维异常增生加之胚胎期胆囊芽囊化不全，在此基础上逐渐演化形成。

腺瘤样增生，单发或多发，表面增生类似肠上皮化生，可见平滑肌束及杯状细胞，为非炎性、非肿瘤样的良性病变。两者有3%至6%的癌变。胆囊腺瘤，一般与慢性胆囊炎有关，虽然是一种良性肿瘤，但癌变率在30%左右。

胆囊结石通常会有哪些并发症？

胆囊结石因为它往往会合并急性慢性胆囊炎，所以会对人体

造成一些严重的并发症。

比如一个急性胆囊结石合并胆囊管结石堵塞后，可能造成胆囊肿大，甚至穿孔，胆囊穿孔是比较危重的并发症。

还有就是胆囊的石头，它可能会掉到胆总管内，引起继发性胆管结石等临床表现，包括胆管炎的黄疸、腹痛、发烧等三联征，甚至引起休克等表现，这也是胆囊结石比较常见的并发症。

再严重一些，胆囊结石通过胆总管到十二指肠乳头部，可能引起胆源性胰腺炎。

因此胆囊结石本身危害不是太大，但胆囊结石引起的并发症危害就相当大。比如胰腺炎、肝脓肿、胆囊癌等，这些并发症都会对病人的生命构成极大威胁。

预防胆囊结石的形成，应该怎么吃？

首先，要规律饮食。按时进餐是预防结石最好的方法，尤其是早餐。因为早餐与上次晚餐间隔时间比较长，肝脏经过一晚上的合成，分泌大量胆汁，这些胆汁储存于胆囊中，胆囊黏膜吸收水分使胆汁浓缩，胆汁的粘稠度明显增加，容易形成结石。

第二，合理的饮食结构。日常生活中应少吃高脂肪、高热量的食物及胆固醇高的食物，如鸡蛋黄、动物内脏；减少摄入动物性脂肪，适量增加植物性油脂摄入比例；多吃新鲜绿叶蔬菜和水果，多食富含纤维素的粗粮，如玉米、小米、燕麦、荞麦等。

第三，控制体重。肥胖人群容易发生胆囊结石。因此，除了控制饮食外，还要保证一定的运动量来控制体重。

患有胆囊结石的女性备孕期间应该注意哪些问题？

对于青年女性患有胆囊结石，凡是有临床症状的，要早点做腹腔镜胆囊切除。

原因有几点：第一，胆囊结石的患者经常要控制饮食，尤其不能吃油腻的食物。一旦进食油腻食物后，会刺激胆囊收缩，引起胆囊炎症，右上腹疼痛。

尤其在怀孕期间和哺乳期间，孕妇会进补大量营养食物，这里面包括大量的胆固醇，部分患者往往容易在怀孕期间或哺乳期间出现急性胆囊炎的表现。

另外，因为女性往往都有一些高脂血症，在怀孕哺乳期间，如果同时又患有胆囊炎、胆囊结石，很容易引起胰腺炎。

所以，对于临床有症状的，或者胆囊结石比较大的，建议在生小孩之前手术做掉，这样会比较安全。

无症状胆囊结石是药物治疗还是手术治疗好？

我国胆囊结石发病率高达4%至10%，平均为5.6%，是危害人类健康的常见病和多发病。随着生活水平提高、饮食习惯和生活环境的改变，其发病率还在不断上升。

然而，很多人对胆囊结石的危害并不了解，认为胆囊结石没有症状就可以不管，导致病情耽误而加重病情甚至不得不切胆治疗，这一现象令人惋惜。

无症状胆囊结石并非是一直无症状，那么，患有无症状性胆囊结石该怎么处理呢？

由于患有胆囊结石的病人随时可能发生胆绞痛、急性胆囊炎，甚至胆囊坏疽等并发症，且胆囊结石与胆囊癌发病密切相关，因此，无症状性胆囊结石应定期随访观察，必要时行择期手术。

针对胆固醇性结石，结石直径小于5毫米，数量小于3个，口服药物熊去氧胆酸(UDCA)或牛磺酸熊去氧胆酸(TUDCA)，据报道，停药5年后，有半数病人复发。

此外，体外冲击波碎石治疗应用在泌尿道结石，不宜用在胆结石治疗中，由于胆结石成分不同于肾结石，效果不太明显，且胆囊结石的复发率和再生率高，临床已不采用新方法。

手术选择“打孔”还是“开刀”？

近年来，腹腔镜胆囊切除术已经广泛开展，成为胆囊结石治疗的金标准，适用于无手术禁忌证的所有胆囊良性疾病患者，具有创伤小、术后恢复快、术后疼痛轻等特点。由于病变原因、解剖变异或技术因素等原因必须开腹手术处理者并不是腹腔镜手术的失败，而是为保证病人安全，减少手术失误，保证手术质量的重要措施。外科医生会在手术过程中根据患者具体情况选择适合的手术治疗措施。

胆囊的功能有什么，切除胆囊后对生活有什么影响？

一般胆囊切除术后1个月内需要低脂饮食，之后由于胆管代偿性扩张，可以代替部分胆囊功能，患者可以正常饮食，对生活没有影响。有少部分患者术后由于脂质不耐受而出现腹泻等症状，一段时间后都会明显改善。但由于体质不同，胆囊切除术后需要定期检查胆道情况，有部分患者可能还会有胆道结石的发生。

胆囊切除术后饮食如何调整？

胆囊的主要功能是储存和排泄胆汁，这一功能对消化和吸收脂肪至关重要。肝脏产生胆汁，胆汁浓缩并储存在胆囊中，然后排到小肠中，帮助消化食物。

在切除胆囊后几周内，身体逐步调整适应新的状态时，避免食用高脂肪食物。

高脂肪食物包括薯条和薯片等油炸食品；高脂肪肉类，如培根、香肠、西式火腿、碎牛肉和排骨等；高脂乳制品，如黄油、奶酪、冰淇淋、奶油、全脂牛奶等，以及披萨、用猪油或黄油做的食物、奶油汤或调味汁、肉汁、巧克力、油，特别是棕榈油和椰子油、鸡皮或火鸡皮、蛋黄。

由于某些高纤维和产气食物在胆囊手术后会引发不适，因此需要慢慢地将这些食物引入饮食中。如全麦面包和全谷物，坚果、种子类食物，豆类，西兰花、菜花、卷心菜等。

总之，腹腔镜胆囊切除手术后，短期内消化功能受到影响，需要进食清淡、容易消化的食物，宜少量多餐，逐渐恢复正常饮食。