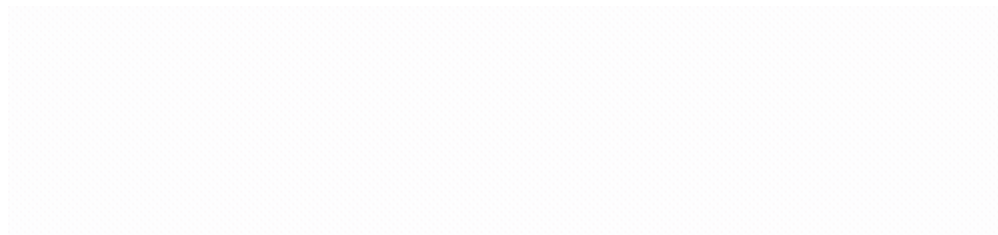


手动@上好佳和鸡大妈突尼斯软籽石榴园两位网友，你们需要的胆结石科普安排上啦！

肝胆外科

2020-11-23[原文](#)



11月3日

攀枝花市中心医院官微推送了科普文章

《体会过肾结石的痛，才会珍惜不痛多美好！》

[体会过肾结石的痛，才会珍惜不痛多美好！](#)

(原文链接) ↑

推文发布后就有网友留言

还想了解胆结石的科普知识



👉上好佳👈

求科普一下胆结石

11-03 17:06:41

你的回复

小编已收到😊

11-03 17:23:20



鸡大妈口突尼斯软籽石榴园

我想看怎么预防胆结石

11-03 17:40:50

| 你的回复

收到+2

11-03 17:55:32

大伙儿有需要
我们就赶紧行动
今天我院肝胆外科的唐丽老师
就把胆囊结石的科普安排上了啦！





”

我的胃和肩膀都好痛.....

“

啊，你是不是有胃病？



您是否经常听到身边有人说：“我的胃好痛，我的肩膀好痛。”很有可能他们的胃和肩膀都没有问题，而是**胆囊**出了问题！今天我们就来说说**胆囊**结石。



胆囊结石主要为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合型结石或黑色胆色素结石。胆囊结石的人群发病率高达8.3%~15%，是最常见的消化系统疾病之一，主要见于成年人，其发病率在40岁后随年龄增长而增高，女性多于男性。

根据胆石的主要成分将其大致分为以下几类：



胆固醇结石

黑色胆色素结石

棕色胆色素结石

造成胆囊结石的主要原因一般有：

1

饮食不规律（特别是不吃早餐）

现在很多爱美的人群为了想瘦而节食，常常一天只吃一餐或者二餐，我们的胆囊没有得到规律的收缩，这样会导致胆汁在胆囊中存留的时间延长，[会使胆汁浓度增加，导致细菌繁殖，促进胆结石的形成](#)。特别是不吃早餐，我们在胆囊储存了一夜的胆汁得不到及时的排出，胆汁过度浓缩，结石形成的机率大大增加。



2

喜静少动

有些人运动和体力劳动少，天长日久其胆囊肌的收缩力必然下降，胆汁排空延迟，容易造成胆汁淤积，胆固醇结晶析出，为形成胆结石创造了条件。



3

肥胖

肥胖是胆固醇性结石症的明确危险因素，可能与胆固醇合成和分泌增加有关。据报道，在年轻群体中，肥胖可将胆石症发病风险增至3倍。



药物（一些药物可促进胆结石的形成）

常见的如：贝特类药物 -
它通过抑制胆汁酸合成过程中的限速酶，减少胆汁酸的分泌，从而导致胆汁中

胆固醇过饱和进而结石沉淀。除此之外，还有头孢曲松、部分激素类药物、避孕药等。

其他：遗传因素、妊娠

遗传因子在明确胆结石危险性方面显然起着重要作用；妊娠引起的胆汁淤积，也可以引起胆囊结石。



病因知道了，你也一定知道如何预防了吧~~

叮咚！！！前方请注意：

咋个才晓得自己有没有得胆囊结石？



有些患者会表现出消化道症状，一开始会出现右上腹不适、有胀痛感，疼痛可一般会在饱餐后或者是吃了油腻食物中就会出现胆绞痛，疼痛往往会向肩部放射；还有的患者会出现饱胀不适、暖气等，而且很容易被人们当作“胃病”误诊。



吃了那么多胃💩好尴尬呀

如果怀疑患有胆囊结石，98%以上的患者通过常规的B超就能确诊，如果结石比较小可能难以发现，就需要反复多次做B超，仔细检查来提高诊断准确率。

超声马上发现有胆囊结石。



对于病情比较重的患者，就需要做一系列的检查，包括血常规、尿常规、肝功、生化，甚至做核磁共振（MRI）看是否合并胆总管结石，做CT看是否合胰腺

炎，肿瘤。如果怀疑胆囊结石进入胆管，可以选择做核磁共振胰胆管成像（MRCP）。



**注意啦！
重点来了！**

预防胆囊结石的知识点来啦~~~

一、饮食干预包括一日三餐，营养均衡，适当补充维生素C。

按时进餐以促进胆囊排空降低胆汁中胆固醇的饱和度，减轻胆汁的淤积；补充维生素c对预防胆石症有一定作用，这与其对胆固醇的分解代谢有关。

建议宜用食物：宜多食用粗食类（尤其是粗粮）、豆类及其制品、新鲜的水果、大蒜、香菇、木耳、海参植物等，具有调脂作用的食物以及鱼虾、畜禽的瘦肉等。

禁用或少用的食物：应禁用高脂肪食物如肥肉、动物油、油煎和油炸的食品，并限制烹调用油量。禁用高胆固醇食品如动物脑、肝、肾等动物内脏、蛋黄、鱼子、蟹黄等高胆固醇食物。

二、充分饮水，可以起到稀释胆汁、加速胆汁排泄、防止胆汁淤积的作用。

三、适当热量的摄入，多运动，避免肥胖。

四、定期体检，坚持至少一年一次体检，及时发现及时治疗。

五、药物应在医师指导下服用，不可自己随意服药。

但人生也会有很多的防不胜防

得知自己患有胆囊结石的朋友也不必过于惊慌

攀枝花市中心医院肝胆外科

全体医护人员为您的健康保驾护航！

咨询电话：0812-2238222

专家介绍





孙昌勤

肝胆外科主任、主任医师

- 攀枝花市肝胆外科专业委员会主任委员
- 攀枝花市学术和技术带头人
- 国际肝胆胰协会中国分会委员
- 国际肝胆胰协会中国胆道结石组委员
- 国际肝胆胰协会中国分会肝胆胰MDT专业委员会委员
- 四川省抗癌协会肝癌专业委员会常委
- 四川省抗癌协会胰腺癌专业委员会常委
- 四川省医学会急性胰腺炎协作组成员。

开展各种肝胆胰脾微创外科新技术，形成了以微创外科为中心的专科特色。LPD、腹腔镜肝恶性肿瘤切除术、腹腔镜脾脏切除术、腹腔镜远端胰腺肿瘤切除术等综合治疗水平与国内同等级医院同步，特别是对肝门部胆管癌根治术、十二指肠保留的胰头切除、胰十二指肠根治术等具有丰富的经验并取得良好的治疗效果。在SCI、中华肝胆外科等杂志等发表文章30余篇。



熊勇

肝胆外科副主任、主任医师

- 大理医学院附属医院教授
- 攀枝花市医学会肝胆外科专业委员会副主任委员
- 四川省医学会普外科专委会青年委员
- 四川省医师协会胰腺病分会常务委员
- 中国抗癌协会胰腺微创组委委员
- 国际肝胆胰协会中国分会MDT专业委员会委员



冉恒泉
临床第一党支部副书记
肝胆外科副主任、副主任医师

- 毕业于四川大学华西临床医学院
- 医学博士
- 主持及参加省级、厅级课题5项
- 先后在国内外核心医学期刊发表论文5篇，其中SCI 2篇

擅长：肝脏、胆道及胆囊、胰腺疾病及脾脏疾病等外科疾病的诊断与治疗，包括肝脏良恶性肿瘤、肝内外胆管结石、胆管肿瘤、先天性胆管扩张症等疾病。尤其对肝、胆、胰等恶性肿瘤疾病的诊治具有较高造诣。



范耀刚
副主任医师

- 毕业于泸州医学院临床专业
- 攀枝花市肝胆外科专委会常务委员
- 曾在北京解放军总医院进修学习肝胆胰脾外科疾病诊治
- 主持及参加省级、厅级课题5项
- 先后在国内外医学期刊发表论文10余篇，其中核心论著3篇
- 主要从事肝胆胰脾外科疾病的临床诊治教学及临床研究

擅长：腹腔镜胆囊切除及肝胆胰脾肿瘤微创治疗，肝胆胰脾肿瘤切除、重症胰腺炎的综合治疗、肝内外胆管结石手术及胆道镜等综合治疗。特别是对肝胆管结石微创治疗具有丰富的经验。

门诊时间：星期三



王义刚

主治医师

- 毕业于南华大学临床医学系
- 硕士研究生
- 四川省肝胆胰微创外科专委会青年委员
- 攀枝花市肝胆外科专委会委员
- 曾在华中科技大学同济医学院附属同济医院进修学习
- 主要从事肝胆胰脾外科疾病的临床诊治、教学及临床研究

擅长：腹腔镜下胆道探查、腹腔镜下胆囊切除、腹腔镜下肝部分切除以及完全腹腔镜下胰十二指肠切除术等微创技术的手术及配合,肝胆胰肿瘤切除术,重症胰腺炎全程诊疗、肝胆管结石病等综合治疗。



唐丽

肝胆外科副护士长、主管护师

- 中共党员
- 大学本科
- 从事肝胆外科临床护理工作12年
- 先后在四川大学华西医院和武汉同济医院进修学习
- 对肝胆外科的危急重症疾病护理有丰富的经验
- 国际肝胆胰腺协会中国分会ERAS专业委员会委员

供稿：肖昌倩 唐丽（肝胆外科）

供图：肝胆外科

编辑：院党办



了解更多精彩

扫码关注我们

精选留言

暂无...