

过节大快朵颐 提防“胆战心惊”

暴饮暴食易诱发胆囊炎 团圆佳节这些习惯要不得

早报会客厅

节日过后 老年人胆囊病高发

“节后发病的，大多数是老年人，这和饮食结构的突然改变有很大关系。”张旭说，因为在平时，大多数老年人的饮食都比较清淡。但一到过节，因为传统习惯的影响，过节了总要吃点好的。不管是家里招待客人还是到别人家里做客，上的菜都是高胆固醇的大鱼大肉。

张旭解释道，假期里我们的饮食一般都以膏梁厚味为主，少不了大鱼大肉，而高脂饮食会让胆汁中的胆固醇浓度升高，通俗说就是变得浓稠，从而造成胆结石发病率升高。“高胆固醇的东西，对于胆囊有疾病的人来说，是非常难消化的。”张旭说，中秋期间经不住美食诱惑，高脂肪、高蛋白食物吃多了，会加重胰腺的负担，胆囊快速地收缩排空，胆汁分泌增加，就很容易诱发急性胰腺炎和胆囊炎。另外，本身就有胆结石的人，过量进食肥肉、油炸食品、动物内脏等，就会刺激胆囊出现剧烈收缩，诱发结石和胆管的摩擦甚至堵塞，从而让平时原本安静没症状的胆结石“爆发”。

各类胆囊炎 典型症状各有异同

去年，40多岁的市民林女士中秋期间突然发作胆囊炎，肚子痛得不行，做了胆囊切除手术。原来，林女士已有胆囊结石两三年了，以往都是消炎控制，事后就忘了痛。节日期间，她又因为饮食不规律引发急性发作，就医时胆囊有炎症、水肿、结石，接受了微创胆囊切除术后4天就出院了。“胆石症发病率高达10%，但只有不到1/3的人需要做手术，只要有症状，建议尽早做手术。”张旭指出，胆囊切除指征包括痛、充满型胆结石、结石 $>3\text{cm}$ 。胆石症痛过一次后，一年内的复发率高达60%~70%，随着年龄增大、抵抗力下降，发作会更频繁，严重影响生活质量。

张旭提醒，急性结石性胆囊炎的表现可出现胆绞痛、黄疸、发热与寒战。如果本身有胆结石，当进食油腻食物后或睡觉时翻身、转体位时出现了右上腹部痛或上腹疼痛，疼痛多为间歇性绞痛，也可为持续性痛，可向右肩或左上背部放射，常伴恶心呕吐，此时务必小心。当胆石梗阻了胆管，特别是完全梗阻合并感染时，黄疸会很明显，眼睛、身体皮肤变黄，而且尿色会变深、大便颜色变浅，有的患者还会出现皮肤瘙痒，也就是胆汁性皮炎。胆石病发作继发感染后，胆管内压升高造成逆行扩散，细菌及毒素进入人体循环，会引起全身性感染，约2/3的病人会出现寒战、高热，体温可达39°C~40°C。

还有一种是慢性的结石性胆囊炎，也有一些典型症状：持续性右上腹钝痛

中秋将至，家家户户都少不了团圆宴。亲朋好友聚在一起，大家酒足饭饱。不过，在欢聚团圆的时候，也要注意饮食规律，不然很多疾病就会找上门。青岛市中心医院肝胆、腹壁疝外科副主任张旭提醒，节日期间也是胆囊炎高发期，中秋团圆时不要暴饮暴食，尤其是吃月饼要节制，吃自助餐一定量力而行。需要提醒的是，一般胆囊炎表现为右上腹的剧痛或绞痛，也有的人疼痛不剧烈，容易跟胃肠炎、吃坏东西等情况混淆。胆囊问题一般不会影响心脏，但是临幊上有一种疾病叫作胆心综合征，过节要谨防吃出“胆战心惊”。



名医档案

张旭 青岛市中心医院肝胆、腹壁疝外科副主任、副主任医师。青岛市抗癌协会肿瘤腔镜外科委员会副主任委员，世界内镜医师协会胆胰管内镜山东分会委员，山东省医师协会疝和腹壁外科委员会常务委员。从事肝胆外科工作近20年，有着良好的腹腔镜微创手术基础，积累了丰富的肝胆胰疾病的临床经验。特别在胆石病多镜联合的微创治疗，保胆取石，保胆息肉摘除，ERCP手术，以及各种腹股沟疝、复杂疝、复发疝的腹腔镜微创治疗方面有较高造诣。

坐诊时间：每周五上午 专家门诊

或不适感；有恶心、嗳气、反酸、腹胀和胃部灼热等消化不良症状；右下肩胛区疼痛；进食高脂或油腻食物后症状加重；病程长，病情经过急性发作和缓解相交替的特点，急性发作时与急性胆囊炎症状相同，缓解期有时可无任何症状。

“胆战心惊” 胆囊患病心脏受累

3年前，53岁的吴女士体检时，意外地发现自己患有胆结石，她暗自庆幸：这胆结石不像别人又绞痛又发炎，一直都没有什么明显的症状，没给自己捣乱。可是最近半年来吴女士总是感到心跳忽快忽慢，有时还有胸闷、心前区疼痛等不适，到医院检查后，被诊断为冠心病。于是，按照冠心病治疗了一段时间，情况并没有明显好转。前一段时间，由于饮食上没有注意，引发了急性胆囊炎，

胆绞痛让她痛苦不堪不说，她的冠心病症状（胸闷、心前区疼痛）也加重了。后来，到医院检查追溯病史才得知，原来这是“胆心症”。

张旭表示，胆囊结石和冠心病都是中老年人常见病，而且两者常在同一病人身上出现。而吴女士是很明显的胆心综合征，因为胆囊结石会导致胆管压力增高，容易引起冠状动脉收缩，血流减少，心脏活动失调，从而诱发心绞痛和心律失常，加重心脏病症状。他同时提醒，当患者出现胸闷、心悸、胸痛等症状时，一定要注意鉴别诊断。如果既往有胆囊炎、胆结石等疾病，要首先考虑是否由胆心综合征引起，及时检查肝胆功能，进行抗炎、利胆等相关治疗。如果在餐后，尤其是进食油腻食物后出现类似心绞痛的症状，且疼痛持续时间较长，含服硝酸甘油片或速效救心丸无效，也要考虑胆心综合征的可能并及时就医。

特别提醒



哪些不当饮食会引起胆囊炎发作？张旭说，临床发现，胆囊炎常与胆结石合存在。而胆结石的形成本身便与饮食习惯有关，如高脂饮食、不吃早饭、长期素食等。

高脂饮食：

尤其是高胆固醇饮食易导致体内胆固醇代谢紊乱而诱发胆囊结石。脂肪主要靠胆汁帮助消化，它的刺激作用最强，蛋白质的刺激作用较弱，摄入过多高脂饮食会引起胆囊加剧收缩，久之便引起胆结石以及胆囊炎。

不吃早饭：

这类人群以年轻人居多。一般，在早晨空腹时，胆囊内胆汁经过12小时的贮存，使胆汁中的胆固醇的饱和度较高。在正常吃早餐的情况下，由于胆囊收缩，使胆固醇随着胆汁排出，同时食物刺激胆汁分泌，造成胆囊内残存的胆汁中的胆固醇饱和度降低，促使结石不易形成。如果不吃早餐，由于空腹时间过长，胆囊内胆汁贮存时间过久，导致胆汁中的胆固醇过饱和，引起胆固醇沉积，逐渐形成结石，久之会诱发胆囊炎发作。

长期吃素：

“多油腻不好，而一味素食也不行。”长期吃素者，身体中胆囊的收缩能力有所减低，时间久了，胆汁不能正常从胆囊中分泌，使得大量胆汁堆积在胆囊中，形成胆结石。此外，暴饮暴食、女性肥胖人群、短时间内体重下降太快的减肥人群都容易引起胆结石及胆囊炎。

中秋节临近，之后便是十一长假，张旭提醒市民尤其是胆结石及胆囊炎患者，应尽量避免高脂食物及暴饮暴食，否则有可能乐极生悲。