

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粱厚味为主,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>3cm。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℃-40℃。

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,但是临床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、嗝气、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并存在。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。