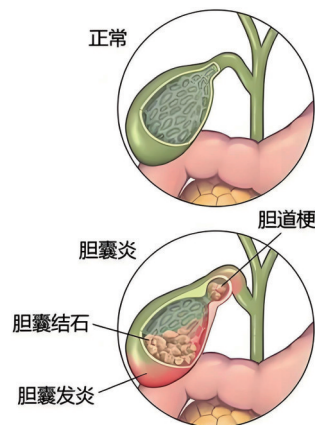


# 不吃早餐真会引发胆结石吗？

记者 刘威



03

## 急症常在暴饮暴食后发作

记者了解到,相比男性,女性更容易被胆囊结石和胆囊炎“缠身”。这是因为,女性雌激素水平过高会降低胆囊的收缩功能,不利于胆汁排泄,而在雌激素的作用下,肝脏会增加胆固醇的分泌,使胆汁中的胆固醇浓度增加,从而导致结石产生。

在还未形成气候之时,胆囊结石通常不会被感知到,有些甚至会一直低调地待在胆囊中。直到有一天,由于长期不良生活习惯,壮大后的结石引发剧烈、阵发性的右上腹绞痛,有时还会牵涉到右肩背部。“当人们摄入油脂、蛋白质、胆固醇时,受到刺激的胆管、胆囊会收缩进而分泌胆汁。通常,摄入的油腻食物越多,排出的胆汁也就越多。而对于胆结石患者来说,胆囊收缩、分泌胆汁时,可能会有石头摩擦,甚至堵住胆管的情况,从而引起胆囊、胆管痉挛,导致患者出现腹痛、恶心、呕吐甚至发热、黄疸等症状。”杨路医生介绍。

## 病例

### 女孩的这些习惯养出胆囊结石

家住兴庆区电建小区的小媛(化名)是一名普通上班族,虽然平时工作繁忙,但身体一直不错。上周五的晚上,小媛和朋友聚会,吃了一顿海鲜加烧烤的夜宵大餐。当天夜里,一阵突如其来的剧烈疼痛让她难以忍受,冷汗直冒。紧急就医做了肝胆胰彩超后,医生发现小媛的胆囊有多颗大小不等的结石。她被诊断为胆囊结石引发的急性胆囊炎,随后转入肝胆外科住院治疗。

接诊医生询问后了解到,小媛常年不吃早饭,平时酷爱吃烧烤。虽然她也知道自己的生活习惯不好,但总觉得自己年轻,身体也没什么大病,没想到胆囊结石已经“盯”上她。医生表示,小媛常年不吃早餐,日常饮食也不健康,正是这些原因导致胆囊排泄功能受影响,从而患了胆囊结石,“她这次吃海鲜烧烤大餐后,原本安静的胆囊结石被突然‘引爆’了。”

在一日三餐中,早饭是最容易被忽视的。一天两天不吃早饭,可能不要紧,最怕的就是养成了经常不吃早饭的习惯。近日,演员蔡明在一档节目中提到,她常年不吃早饭,导致胆囊结石,疼痛难忍,胆已摘除。不少网友看到该片段,纷纷表示“再也不敢忽略早饭了”。

那么,胆囊结石和不吃早饭有什么关系?如何保护脆弱的胆囊?对此,记者采访了银川市第一人民医院肝胆外科副主任医师杨路。



本版图片均为资料图片

## 经常不吃早饭患胆囊结石风险高

01

“因为长期不吃早餐而患上胆囊结石的案例不在少数。偶尔一两次不吃早餐也许问题不大,但长期不吃早餐,可增大诱发胆囊结石的风险。”杨路医生进一步解释,胆囊的主要功能是储存胆汁,并在进食时释放出来帮助消化脂肪。如果空腹时间过长,胆囊内的胆汁无法顺畅排出,就会逐渐形成结石。

杨路医生说:“经过一夜休息,胆囊内已经有了很多浓缩过的胆汁,其浓度本来就很高了,如果早晨没及时进食,上午活动中胆囊依然会继续收缩分泌胆汁,造成胆汁内的胆固醇浓度超高而产生结晶析出。这些析出的胆固醇结晶就可能成为胆结石的最早雏形。因此,避免过度饥饿,按时进食,尤其是按时吃早餐,对于胆囊健康至关重要。”

02

## 这些因素也易引发胆囊结石

胆囊结石是常见病,一般发生于40至60岁的人群中。但近些年来,越来越多的年轻人患上了胆囊结石。“不吃早餐并不是患上胆囊结石的唯一风险因素。”杨路医生提醒,以下因素也会成为胆囊结石的“幕后推手”。

摄入过高热量,比如常吃高脂肪、高糖类、高胆固醇食品,也会导致胆固醇与胆汁酸比例失衡,还会引起胆汁淤积。体质肥胖易引起胆结石的说法,也是来源于此。

每日饮水量不够与胆囊结石的发生有一定关系。

有些人不爱运动,导致胆囊肌的收缩力下降,胆汁排空延迟,就容易造成胆汁淤积、胆固醇结晶析出,这为形成胆囊结石创造了条件。

需要注意的是,有些人在短期内迅速减肥,易导致胆固醇代谢异常,也可能形成结石。

另外,胆囊结石有一定的家族遗传性。

04

## 发现了胆囊结石,怎么办?

有些患者认为胆囊结石是常见病,平时也无明显不适感,发现了也不用管。

但杨路医生提醒,同样是胆囊结石,有的人可能终生没出大问题,有人却因结石嵌顿引起胆囊穿孔、重症胆囊炎,还有人会因结石阻塞胰管引发胰腺炎甚至胆囊癌变、危及生命。“所以,一旦发现胆囊结石还是要重视,最好先找专业的医生进行判断,再根据结石的不同状态,决定下一步该如何应对。”

05

## 远离胆囊结石 医生给出几点饮食建议

胆囊作为一个消化器官,与“吃”的关系密切。除了日常规律进食外,在饮食上还要注意以下习惯,以减轻胆囊的负担。

避免摄入过多高脂肪食物,如油炸食物、黄油、奶酪等。

适量摄入富含纤维素的食物,如全谷类、水果和蔬菜,有助于胆囊的正常收缩。

控制高胆固醇食物的摄入,如蛋黄、肉类等。

切勿过量饮酒,以免加重胆囊负担。

小而频繁的餐食摄入,有助于减轻消化系统的负担,要避免一次性摄入大量脂肪类食物刺激胆囊。

喝足够的水有助于稀释胆汁,减少结石形成的风险。

另外,胆结石患者还应避免食用草酸含量较高的蔬菜,包括菠菜、苋菜、莴笋等;如果要食用,在烹调前最好先用沸水焯一下,去除部分草酸。