

别忽视胆囊结石的“报警信号”

◎四川省大竹县天城镇卫生院 李祿元

在日常生活中，右上腹疼痛是许多人都曾经历过的不适症状。不少人出现这一症状时，第一反应往往是“胃病又犯了”，自行服用胃药缓解。然而，这种惯性认知可能导致真正的健康隐患被忽视——右上腹疼痛很可能是胆囊结石发出的“报警信号”。

疾病诱发因素多

胆囊是人体消化系统中的一个梨形囊袋，它像一座“胆汁仓库”，储存并浓缩由肝脏分泌的胆汁。胆汁在脂肪的消化与吸收过程中扮演着关键角色，正常情况下胆汁中的胆固醇、胆色素、卵磷脂等成分保持着精妙的平衡，但当这种平衡被打破就可能引发胆囊结石。从饮食习惯来看，长期偏好高热量、高脂肪、低纤维食物，会使胆汁中胆固醇含量过高，逐渐析出形成结晶，最终发展为结石。现代人常见的不吃早餐习惯，同样是胆囊结石的重要诱因。经过一夜的休息，胆囊中储存了大量浓缩胆汁，若不吃早餐，胆囊无法正常收缩排空，胆汁在胆囊内停留时间过长，极易形成结石。

除了饮食因素，身体代谢异常也与胆囊结石的形成密切相关。肥胖人群由于体内脂肪代谢紊乱，胆汁中胆固醇分泌增加，患胆囊结石的风险是正常体重人群的3倍以上。女性在孕期和绝经期，由于激素水平的变化，影响胆汁的正常代谢和排出，发病率也明显高于男性。此外，患有肝硬化、糖尿病等基础疾病，或长期服用某些药物，同样会干扰胆汁的代谢过程，提高结石形

成的概率。

症状表现多样

胆囊结石的症状表现多样，其中最典型的的就是右上腹疼痛，轻者仅表现为隐隐作痛或胀痛，重者则会出现剧烈的绞痛，甚至让人难以忍受。疼痛发作时，还可能向右肩部或背部放射，导致这些部位也出现疼痛感。疼痛的发作时间通常有规律可循，多在进食油腻食物后，或是夜间睡眠时。这是因为油腻食物会刺激胆囊剧烈收缩，试图排出胆汁以帮助消化；而夜间平躺时，结石更容易移位，堵塞胆囊管，从而引发疼痛。

除了疼痛，胆囊结石患者还常伴有恶心、呕吐、腹胀、嗝气等症状，这些表现与胃病极为相似，这也是胆囊结石容易被误诊为胃病的重要原因。但仔细分辨，二者仍有明显区别。胃病引起的疼痛往往与进食时间密切相关，而胆囊结石引发的疼痛更多与油腻饮食相关，且在按压右上腹时，疼痛会明显加剧，部分患者甚至可以摸到肿大的胆囊。当结石堵塞胆管时，患者还会出现皮肤和巩膜发黄、尿液颜色加深的黄疸症状，若合并细菌感染，还会出现寒战、高热等全身症

状，此时病情往往已经较为严重。

及时治疗很重要

如果对胆囊结石放任不管，将会对身体健康造成严重危害。结石长期存在于胆囊内，会反复刺激胆囊黏膜，引发胆囊炎。急性胆囊炎发作时，患者会出现右上腹剧烈疼痛、发热等症状，若不及时治疗，可能导致胆囊穿孔、坏疽，引发弥漫性腹膜炎，严重威胁生命安全。慢性胆囊炎则会使胆囊壁逐渐增厚、纤维化，最终导致胆囊功能丧失。更危险的是，一旦结石从胆囊脱落进入胆管，会造成胆管梗阻，引发梗阻性黄疸和胆管炎。胆管炎若得不到有效控制，细菌和毒素会进入血液，发展为感染性休克。此外，结石进入胰管还可能诱发急性胰腺炎，重症急性胰腺炎的死亡率高达30%~50%，是一种病情极为凶险的疾病。长期存在的胆囊结石，还会显著增加胆囊癌的发病风险。胆囊癌恶性程度高，早期诊断困难，预后极差，因此及时治疗胆囊结石尤为重要。

做好预防是关键

饮食方面，要保持均衡的饮食结构，减少动物内脏、油炸食品、奶油等高脂肪、高胆固醇食物的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。尤其要重视早餐的重要性，按时吃早餐能够促进胆囊正常收缩排空，减少胆汁淤积，有效降低结石形成的风险。同时，保持适当的运动和合理的体重也至关重要。规律的运动有助于促进身体的新陈代谢，控制体重，避免肥胖。对于有胆囊结石家族史或患有相关基础疾病的人群，更应该提高警惕，定期进行体检，建议每年进行一次腹部超声检查，以便早期发现结石，及时采取干预措施。◎