



为什么你会得胆结石

◎河北医科大学第二医院普外科 尹兆强

胆结石是一种常见但常常被忽视的健康问题，我国成年人发病率高达10%~15%。究竟是什么原因导致了胆结石的形成？今天我们就来揭开饮食、遗传和生活方式与胆结石之间的密切关系。

饮食因素是胆结石的头号“推手”

不良的饮食习惯是导致胆结石的一个重要因素。

1. 高脂高胆固醇饮食。经常摄入油炸食品、肥肉、动物内脏等高胆固醇食物，会使胆汁中胆固醇浓度升高。当胆固醇超过胆汁的溶解能力时，就会析出结晶，逐渐形成结石。典型危险饮食包括每周超过3次油炸食品、每日红肉摄入量>100g、经常食用动物内脏。

2. 精制碳水化合物过量。研究发现，高糖饮食会促进肝脏胆固醇合成。特别是含糖饮料、甜点等高升糖指数食物，会使胆汁胆固醇饱和度显著增加。

3. 膳食纤维不足。膳食纤维能促进胆汁酸排泄，降低胆汁胆固醇饱和度。现代人以精米白面为主食，蔬菜摄入不足，是胆结石高发的重要原因。

4. 不规律饮食。长时间空腹会导致胆汁在胆囊中过度浓缩。经常不吃早餐的人，患胆结石的风险比规律进食者高很多。

不可忽视遗传因素

研究表明，胆结石有明显的家族聚集性。如果一级亲属有胆结石病史，个体的患病风险会增加2~4倍。目前已发现多个与胆结石相关的基因变异，主要影响胆固醇代谢基因（如ABCG5/8）、胆汁酸合成基因（如CYP7A1）、胆囊收缩功能基因。值得注意的是，遗传因素通常需要与环境因素共同作用才会导致发病。也就是说，即使有遗传倾向，通过调整生

活方式仍可有效预防。

重视生活方式的影响

除了饮食，以下生活方式也会增加胆结石的发病风险。

1. 快速减肥。BMI>30的人群胆结石患病率是正常体重者的3倍。特别是腹型肥胖（男性腰围≥90cm，女性≥80cm）危害更大。这是因为，肥胖者胆汁胆固醇分泌增加，同时，胰岛素抵抗会影响胆囊收缩功能。超重和肥胖者应减轻体重，但减重应循序渐进，因为通过极端节食或减肥手术快速减重时，肝脏会大量动员脂肪，导致胆汁胆固醇浓度骤增。数据显示，快速减肥者6个月内胆结石发生率高达30%。

2. 缺乏运动。规律运动可以改善胆固醇代谢，促进胆囊排空，减少胰岛素抵抗。每周运动<3小时的人患病风险增加40%。

3. 某些药物影响。长期使用雌激素类药物（如避孕药）、降胆固醇药物（如非诺贝特）、头孢类抗生素等药品的人群需提高警惕。

容易被忽视的特殊人群

研究显示，以下人群更容易得胆结石。

1. 女性群体。女性患病率是男性的2~3倍，主要与雌激素促进胆固醇分泌、孕激素抑制胆囊收缩、多次妊娠等因素有关。

2. 中老年人。40岁以上人群发病率显著上升，这是因为随着年龄增长，人体的胆囊收缩功能逐渐减退，胆固醇代谢能力有所下降，同

时胆汁酸的合成量也随之减少。

3. 糖尿病患者。糖尿病患者患胆结石的风险是普通人的2倍，主要是因为胰岛素抵抗会干扰脂代谢，同时，自主神经病变会导致胆囊动力障碍。

科学预防策略

胆结石可以预防，关键在于养成良好的生活习惯。

1. 饮食调整。控制每日胆固醇摄入量<300mg，保证每天25~30g膳食纤维，选择优质脂肪（如橄榄油、深海鱼）。同时，规律三餐，尤其要吃早餐。

2. 生活方式改善。保持BMI在18.5~23.9之间，但要避免快速减肥，建议每周减重0.5~1kg。每周至少进行150分钟中等强度运动。

3. 高危人群筛查。以下人群建议定期腹部超声检查：有胆结石家族史、肥胖或近期快速减肥、长期服用雌激素类药物、年龄>40岁合并代谢异常。

常见误区澄清

误区1：吃素就不会得胆结石。

事实：长期纯素食可能导致胆汁淤积，适量优质脂肪反而有助于胆囊排空。

误区2：胆结石必须立即手术。

事实：无症状胆结石可先观察，有症状或并发症才需要治疗。

误区3：胆结石可以靠药物完全溶解。

事实：药物溶石仅对部分胆固醇结石有效，且复发率高。

胆结石的形成是多种因素共同作用的结果。了解这些风险因素，我们可以有针对性地调整饮食和生活方式，有效预防胆结石的发生。特别提醒有家族史或属于高危人群的朋友，要重视定期体检，早发现、早干预。记住，预防永远比治疗更重要，健康的生活方式才是最好的“溶石剂”。☺