

# 胆结石的预防与治疗

——访大同新和医院腔镜外科副主任宋生彪

本报记者 武珍珍

在急诊台，经常能看到二三十岁的年轻人因为胆结石来医院治疗，那胆结石是怎么形成的？什么人易得胆结石？胆结石该怎么预防？得了胆结石又该如何治疗？大同新和医院腔镜外科副主任宋生彪就这些问题接受了记者采访。



宋生彪大夫介绍，首先大家要明白胆结石是如何形成的。胆结石一般分为两大类。一种是以胆固醇为主，另一种是以胆色素为主。我们的肝脏每天生产大约1000毫升胆汁。胆囊就像一个仓库，胆汁就储存在这里，你可以把胆囊结石想像成仓库里的石头。胆汁像一杯鸡尾酒，这杯酒里有胆固醇、胆色素、胆盐等一大堆杂物混合在一起，在某种相对平衡状态下，胆固醇可以溶解在胆汁中，呈现液态，当胆固醇过多或平衡状态被打破时，胆固醇就会析出形成固态，也就是结石。胆固醇结晶是胆囊结石形成的一个主要的原因。

宋生彪大夫说，知道了胆结石的形成，那么如何预防胆结石我们也就知道一半，不想自己的胆囊被切除，就需要注意以下五点——

第一，控制体重。肥胖的人往往体内胆固醇过高，胆汁中的胆固醇也处于过饱和状态，易形成胆固醇结晶，另外很多肥胖患者经常通过节食的方式减肥，不当的饮食结构和习惯，会使人体中的胆盐不饱和脂肪酸和胆囊收缩下降，进而加速胆结石的形成。

第二，定时进餐，尤其是早餐。很多人有不吃早餐的习惯，晚餐和次日午餐间隔时间过长，容易造成胆囊中的胆汁长时间的停滞，进而出现胆汁的淤积。

第三，适量的运动。如果运动量或体力劳动减少，胆囊收缩能力也会下降，这会导致胆汁排空能力差，形成胆汁淤积，进而形成结石。有国外学者调查研究显示长期缺乏运动，胆结石发生的风险会明显增加。



第四，增加高纤维素。高纤维素饮食不仅能减少胆固醇的摄入，也能促进肠道中的胆汁酸的代谢和排出，进而降低胆固醇，达到预防结石的目的。

第五，低脂、低热量饮食。低脂、低热量食物中的饱和脂肪酸的减少，不但会降低胆汁中的胆固醇量，还可以使胆汁中的成核因子活性降低，从而降低结石的风险。

当然，如果得了胆结石，我们也不要害怕，要及时就医，宋生彪大夫就如何治疗胆结石，总结了以下两点。

第一，保守治疗。如果胆结石没有疼痛、腹胀、消化不良等症状，胆囊壁也没有增厚、毛糙，最好选择中药来进行疏肝利胆、化石排石治疗。由于每个人病症不同，需要医院专家看彩超结果、肝功能等情况，用中药验方对症施治。

第二，手术治疗。手术治疗适合那些经过医生诊断，可能有胆囊癌风险的患者，手术有保守和切胆两种方法，需要肝胆外科的专家根据各人的病情选择，手术肯定会影响肝胆肠胃的功能，建议患者慎重选择。

宋生彪大夫提醒，平时我们出现一些腹部不舒服的情况，可以简单初步自查。如果觉得胃不舒服、饱胀，特别是吃了一些油腻的食物或饮酒后，出现右上腹不舒服，有的人胃也不舒服，右上腹按着比胃痛得还厉害，就要小心是不是胆囊炎，或者是胆囊结石了，要赶紧去医院检查、治疗。

## 牙齿矫正必须拔牙吗？

很多想矫正牙齿的小伙伴，去找专业的牙科医生面诊前，并没有考虑到牙齿矫正还要拔牙的问题，所以当他们被告知需要拔牙矫正时，会显得有点慌乱，吓得立马改主意：“医生，我回家考虑一下”。事实上，拔牙是牙齿矫正的一个常见步骤，但并不是所有人牙齿矫正都需要拔牙，我们来具体了解一下牙齿矫正需要拔牙的这件事。

牙齿矫正时，一般哪种情况需要拔牙呢？首先是牙齿排列拥挤。牙槽骨小导致牙齿拥挤，无法容纳现有的牙齿数

量，需要通过拔牙来预留足够的空间进行牙齿矫正。第二种是龅牙，需要拔牙获得空余牙间隙，才能把前牙向内收，把后牙向前移动，把牙间隙关闭。第三种是牙齿咬合不齐，如果出现咬合不齐的情况，例如反颌、无咬合等，可以通过拔牙给牙齿建立正确的咬合关系，从而达到最佳的咀嚼效果。

当然了，矫正需不需要拔牙，这是一个非常专业的问题。在矫正的过程中，医生会根据实际情况，来决定是否需要拔牙。

拔牙会不会有不良影响呢？

有些人担心拔牙矫治后，会导致牙齿松动，老了之后更容易掉牙。这种想法其实是错误的！其实牙齿变松动甚至脱落，主要和牙周炎有关，和牙齿矫正并没有太大的关系。很多小伙伴在戴牙套之后，没有维护好口腔卫生，容易堆积大量的软垢、牙菌斑、牙结石，日积月累最终导致患上牙龈炎、牙周病。因此，在平时就要做好口腔清洁工作，养成使用牙间刷、冲牙器等工具的好习惯。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 预防脑梗死 降压不能过度

脑梗死主要是由于脑血液供应障碍，导致脑部病变引起患者出现各种症状，例如失语或者偏瘫等。那么脑梗死的治疗注意事项以及预防措施有哪些？

当人们感到过度劳累或休息不好时，容易引起脑梗死疾病。因为这样会引起血压波动，导致血流动力学发生改变，容易让人患上脑梗死疾病。因此，在日常生活中，要注重休息，养成良好生活习惯，避免过度劳累。

当降压过度时也容易引发脑梗死。所以在吃降压药过程中，一定要采用正确的方

法，同时在吃药阶段定期测量血压。合理调节药物剂量，不能随意添加或者减少药量。

当人情绪起伏过大时，容易引起脑梗死。由于暴躁或者长时间焦虑抑郁，容易导致血管神经的调节功能发生变化，甚至引起脑血管收缩，增加脑梗死发病率。吸烟、饮酒也是导致脑梗死发生的主要因素，不要大量吸烟和饮酒，否则容易导致疾病发生。吸烟会导致血管内膜受到损伤，引发血管收缩，导致管腔变得狭窄，从而引起脑梗死，大量饮用烈性酒还会导致血管发生损害。

脑梗死急性期患者在治疗过程中，主要以改善脑缺血区域的血液循环为原则，有利于恢复患者的神经功能。

急性期患者需要卧床休息，重视呼吸道、皮肤、口腔的护理，重视水电解质平衡。患者发病48小时后，如果无法自行进食，则可以采用鼻饲流质的饮食方式，促使营养供应得到保障。患者生活护理、并发症的处理以及饮食护理等要放在首要位置。由于部分脑梗死患者处于急性期，生活无法自理，甚至吞咽出现困难，如果不指导患者合理饮食，会导致能量代谢发

生变化，无法达到良好治疗效果。因此需要重视生活中的护理。

血栓和栓塞是引起脑梗死发病的基础。在早期溶栓治疗后，可以采用抗凝、抗血小板以及降脂等治疗方式，防止血栓扩散，同时也有利于预防新的血栓生成。在临幊上通常采用中西医结合的治疗方式，效果良好。如果患者合并高血压症状，则需要应用降压药物，可以使用钙离子拮抗剂等。最好同时配合活血化瘀等中成药进行治疗，效果良好。

据《大河健康报》