



如何防控肝胆结石

王昊（上海市第七人民医院，上海 200137）

肝胆结石是临床常见病、多发病，指发生于肝胆系统内任何部位的结石，包括肝内胆管结石、胆总管结石、胆囊结石以及肝总管结石。本病病因复杂，多数患者发病与梗阻、感染、代谢异常、饮食习惯、遗传因素等存在相关性。如何对肝胆结石生成因素进行控制，保护肝胆功能，对肝胆结石防控有重要意义。

肝胆结石发生的原因

目前临床上认为，造成肝胆结石的因素众多，主要包括：

（1）喜静少动。运动以及体力劳动量少，长期如此会导致胆囊肌收缩力下降，胆汁排空延迟并淤积，受胆固醇结晶析出的影响，进而产生胆结石。

（2）不吃早餐。不少人尤其年轻人养成了不吃早餐的习惯，长期如此会导致胆汁浓度增加，加速细菌繁殖，形成胆结石。

（3）餐后体位。人在蜷曲体位下，腹腔内压大，胃肠道蠕动受到严重限制，会对食物消化吸收及胆汁排泄产生不良影响。从这一角度来看，饭后长时间保持坐位会影响胆汁酸重吸收，胆汁胆固醇与胆汁酸比例严重失衡，使得胆固醇沉淀而产生胆结石。

（4）肝硬化。肝硬化患者整个胆汁排泄或分泌的通路会出现障碍，当胆汁酸沉积在胆道当中，容易发生结石。

肝胆结石的临床表现

肝胆结石患者的临床表现存在一定特殊性。以胆囊结石为例，其症状表现及严重程度受结石大小、发病部位、有无炎症等一系列因素影响。部分胆囊结石患者终身无症状，即常说的隐匿性结石。如胆囊结石体积较大，患者会出现中上腹部或右上腹部的闷胀感以及不适，同时还可见厌食油腻等消化不良症状。如胆囊结石体积偏小，患者在夜间平卧状态下或进食油腻食物后，可出现明显的胆绞痛或急性胆囊炎症状。

受胆囊组织收缩因素的影响，部分体积较小结石可能经胆囊管进入胆总管，引发梗阻性黄疸。部分细小结石经胆道排入十二指肠内，部分则停留在胆管组织内，引发继发性胆管结石。有急性感染症状患者，会出现右上腹部压痛感以及明显的肌紧张感。

产生结石的主要原因是胆汁的成石性和胆汁引流的流畅性，所以需要患者注重日常的饮食习

惯、定期复查 B 超，明确了解肝内外胆道的代偿性扩张变化情况，有太大变动时应服用利胆剂，以促进胆汁的排泄速度。这些都是对预防肝胆结石的有效方式。此外，还有部分胆囊切除术后胆总管再长结石的现象，主要原因是胆总管下端乳头括约肌功能出现异常，还可能是胆囊结石有细小颗粒掉入胆总管中。只要早期被发现，便可以通过内镜取出。

肝胆结石的危害

(1) 易发胆道感染。肝胆结石会引发梗阻，严重影响肝脏内胆汁排放，导致胆道感染发生风险的增加。同时，胆道感染会在一定程度上对肝胆结石患者体内疾病产生影响，导致一系列并发症。

(2) 引发肝损伤。肝胆管系统与肝脏组织实质功能存在密切关联。一旦发生肝胆结石，肝胆管受阻，会对胆汁排放产生一定影响，甚至造成黏膜增生以及管道炎性症状。此外，肝脏细胞受细菌感染等因素的影响，肝脏损伤的风险会进一步扩大，可能诱发肝脏肿大，甚至肝脏衰竭。

(3) 诱发胆囊恶性肿瘤。部分中老年患者胆囊内结石体较大，会对胆囊黏膜进行不断刺激，从而诱发胆囊恶性肿瘤。此外，胆汁长期出现淤积症状，可导致肝细胞坏死，逐渐转变为肝纤维化和肝硬化。尤其是一些有着胆管内结石的患者，还会继发胆管部位炎症性改变，出现发热、腹痛以及黄疸等临床表现。

肝胆结石的防控

饮食调养

为维持肝胆功能运作良好，必须提供其所需的营养素。具体有如下措施：

(1) 每日喝鲜榨蔬果汁。胆囊的主要功能是协助肝脏对食物进行消化，并有效排除毒素。将苹果、柠檬、西红柿、芹菜等共同榨汁服用，可帮助控制炎症症状，消除毒素，有助维护肝胆功能。

(2) 摄取充足的健康脂肪，比如橄榄油、海鱼等，可以降低体内胆固醇的水平，从而降低胆结石的风险。

(3) 有意识吃一些护肝胆的食物，比如南瓜籽能促进肝脏正常排毒，有效预防肝胆结石；乌梅有助预防胆道感染，避免胆固醇大量堆积；黑木耳富含膳食纤维、矿物质、维生素、多糖，常食可降低血脂，增强机体免疫力。

(4) 饮食中适当增加姜黄素。研究发现，姜黄素抗炎、抗氧化功效突出，能够辅助胆囊保持健康状态，并通过增加胆汁溶解度的方式，避免胆结石的产生。有专家认为，每餐摄入 300 mg 姜黄素，可改善胆汁成分，达到防控肝胆结石的目的。

(5) 调整饮食习惯，坚持吃早餐。随着生活节奏的不断加快，多数上班族选择不吃早餐。长期如此会导致空腹状态下胆汁分泌大量减少，降低胆酸含量，导致胆固醇在饱和状态下形成结石。因此，养成吃早餐的习惯对预防胆结石具有非常重要的意义。

(6) 重视膳食纤维的摄入。有研究指出，摄入膳食纤维较多的人群出现肝胆结石的风险较低。富含膳食纤维的食物主要是绿叶蔬菜，以及一些有籽的浆果，如树莓、黑刺莓和草莓。另外，在食用苹果、梨等新鲜水果时不要削皮，以增加膳食纤维的摄入量

改善生活习惯

(1) 避免久坐，积极进行户外运动，每天运动时间不少于 1 h，可加速身体新陈代谢，促进胆囊组织中有害物质的排泄。

(2) 坚持早睡早起，每天保证充足的睡眠时间。尤其需要注意的是，夜间是肝胆组织非常重要的修复时期，若经常通宵、熬夜或者黑白颠倒，都会导致肝胆功能出现紊乱，引发肝胆结石。

(3) 养成多饮水的习惯。大量研究证实，每天喝足量的水，能够加速胆汁功能的正常分泌，使部分细小结石通过排泄机能排出体外，对肝胆结石疾病有积极的防控效果。

此外，应明确并及时去除诱因，如防止胆汁淤积，对胆道感染、胆道寄生虫进行治疗。