



胆囊炎与胆石症 调养

疾病
调养
丛书

唐晓颇 莫耘松 编著

浙江科学技术出版社



人可以没有胆囊吗

长期素食对胆囊炎有好处吗

胆道疾病患者应采用何种避孕法

胆道手术的优、缺点是什么

胆囊炎、胆石症会癌变吗



PDF

前 言

胆道疾病是临床上的常见病、多发病,而胆囊炎、胆石症又是胆道疾病中最常见的,在普外科手术中,胆囊手术要占 30% 以上。随着社会的发展,生活节奏的加快,人们的饮食结构发生了很大变化,高脂肪、高胆固醇饮食已越来越多地成为人们的桌上餐。而患肥胖症、高脂血症的人也越来越多,成为胆囊炎、胆石症的高发因素。所以胆道疾病已成为影响人们健康的一个重要因素。

遗憾的是,到目前为止,人们仍未能找到能彻底根治胆道疾病的方法,但是它是可以预防 and 控制的。在治疗过程中,非常需要患者与医生的相互配合。通过正确地诊断,有效地治疗,许多胆囊炎、胆石症患者的病情是可以得到很好控制的,甚至获得治愈。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答形式一一介绍得了胆囊炎、胆石症怎样服药、怎样制订康复方案、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、怎样调节情绪及外出旅游应注意什么等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对胆道疾病的常用术语、概念、临床症状、并发症、病因诊断等也都作了通俗的解释。另外,书中还收录了一些适宜胆囊炎、胆石症患者调养的饮食,供读者选用。在书的最后还列举了一些与胆道疾病相关的预防知

识,是一本较全面反映防治胆囊炎、胆石症知识的保健科普书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化程度者阅读。通过此书,患者可以了解有关胆囊炎、胆石症的康复知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,从而更好地控制病情,阻止其向更坏的方向发展,获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处请广大读者批评指正。

编 者

2003年8月

目 录

基本知识

胆囊在人体的哪个部位	(1)
胆囊有哪些功能	(2)
人可以没有胆囊吗	(2)
胆汁是从哪里来的	(3)
胆汁有什么作用	(5)
胆汁有哪几种颜色	(5)
什么是胆囊炎、胆石症	(6)
胆囊炎如何分型	(7)
胆囊炎是怎么发生的	(7)
胆结石可分为哪几种	(9)
胆结石是怎样形成的	(10)
什么是胆绞痛	(11)
黄疸的原因是什么	(12)

病因与临床表现

胆囊炎有哪些症状	(13)
胆道梗阻有哪些症状	(14)
胆囊结石有哪些临床表现	(15)
胆囊疾病与遗传有关吗	(16)
胆囊炎、胆石症的发病与年龄和性别有什么关系	(16)
多吃油炸食品与胆囊炎有关吗	(17)
胆石症的发生与饮食有什么关系	(18)

胆石症的发病因素有哪些	(18)
哪些因素可以诱发胆囊炎	(20)
4F与胆囊炎、胆石症有何关系	(21)
胆绞痛会自行缓解吗	(22)
环境和气候对胆囊炎、胆石症有影响吗	(23)
体质与胆囊炎、胆石症有关吗	(24)
2 药物会引起胆囊炎吗	(24)
饮酒和胆囊炎、胆石症有何关系	(26)
糖尿病与胆道疾病有何关系	(26)
病毒性肝炎会合并胆囊炎吗	(27)
儿童会得胆石症吗	(28)

检查与诊断

怀疑胆囊炎时应该怎么办	(29)
胆道疾病应该去哪个科室就诊	(29)
医生根据哪些表现怀疑胆囊炎	(30)
不做B超和化验能确诊胆囊炎吗	(31)
诊断胆道疾病必须做哪些检查	(31)
B超检查有什么优点	(32)
做B超时为什么要往身上抹糊糊	(33)
B超对于胆囊炎、胆石症的诊断率及影响因素有哪些	(33)
诊断胆道疾病有哪些检查方法	(35)
胆道疾病的检查是如何进行的	(37)
怎样进行碘过敏试验	(39)
什么是胆囊造影的试验膳食	(40)
胆道疾病检查前后患者应准备什么	(40)
患者在检查时应怎样配合医生	(42)
检查失败怎么办	(42)
如何判断胆结石的成分	(43)

各项检查的适应证是什么	(44)
各项检查的禁忌证是什么	(45)
为什么有些患者要反复做检查	(46)
为什么有些患者要做多项检查	(46)
几种常用检查的正常值是什么	(47)
乙肝三系检查的结果怎么看	(47)
胆道梗阻时为什么大便是灰白色的	(48)
胆道疾病如何与其他疾病鉴别	(49)

住院指南

住院检查和治疗有什么好处	(52)
胆道疾病患者在什么情况下需要住院	(53)
住院后还需要检查吗	(53)
面对有创性检查怎么办	(54)
胆石症危害大吗	(55)
胆囊炎会引起哪些并发症	(55)
胆囊炎、胆石症患者与肝炎患者住一间病房会传染吗 ...	(58)
住院期间如何合理安排饮食	(59)
患者手术前应该做哪些准备	(61)
住院时的护理级别是怎么回事	(62)
胆囊炎患者住院要多长时间	(63)

治 疗

治疗胆囊炎有哪些方法	(65)
治疗胆石症有哪些方法	(66)
患者可以选择治疗方法吗	(66)
什么叫非手术疗法	(67)
什么是胆囊结石的保守治疗	(68)
胆道疾病急性发作期如何进行保守治疗	(68)



哪些患者适合非手术治疗	(69)
治疗胆囊炎的药物有哪些	(71)
治疗胆石症的药物有哪些	(73)
胆囊炎药物治疗后会不会再发	(78)
胆石症药物治疗后会不会再发	(79)
体外碎石治疗是怎么回事	(80)
体外碎石的疗效如何	(81)
胆道疾病手术治疗的适应证是什么	(82)
月经来潮时能做胆囊手术吗	(83)
哪些情况下要做胆囊造瘘术	(83)
胆囊切除术有哪些方法	(84)
手术后为什么会有结石残留	(85)
胆道手术的优、缺点是什么	(86)
胆道手术的并发症有哪些	(87)
胆石症手术后胆石会不会再发	(87)
怎样治疗胆道残留结石	(88)
胆绞痛的治疗方法有哪些	(89)
胆绞痛发作时为何不能立即使用止痛剂	(89)
抗生素治疗胆囊炎、胆石症的原则是什么	(90)

并发症

胆囊炎、胆石症与转氨酶有关吗	(92)
胆囊炎、胆石症会发生癌变吗	(92)
胆囊炎、胆石症的并发症有哪些	(93)
胆囊炎、胆石症的并发症严重吗	(94)
怎样预防胆囊炎、胆石症的并发症	(95)
胰腺炎和胆囊炎有什么关系	(96)
胆石症与胆绞痛有什么关系	(97)
为何有些胆道疾病患者会出现黄疸	(98)

消化不良与胆囊炎有什么关系	(99)
胆囊炎、胆石症患者经过治疗后还会发生并发症吗	(99)
胆囊炎、胆石症患者出现并发症怎么办	(100)
手术治疗后发生并发症怎么办	(101)
胆囊切除术后会出现消化不良吗	(101)

护 理

胆囊炎手术后如何护理	(103)
胆囊炎患者日常饮食应注意些什么	(105)
胆囊手术前的护理要注意什么	(106)
胆囊切除后怎样进行生活护理	(107)
胆囊炎、胆石症患者手术后如何掌握下床活动的时间...	(108)
胆囊炎、胆石症患者手术后长时间卧床有哪些害处	(108)
胆囊手术后早期活动有哪些好处	(110)
手术后如何进行早期活动	(110)
胆囊手术后什么时候可以洗澡	(111)
体外震波碎石前后应注意什么	(111)

妊娠、哺乳与避孕

妊娠与胆囊炎、胆石症有关吗	(113)
妊娠时得了胆囊炎怎么办	(114)
得了胆囊炎还能继续妊娠吗	(115)
妊娠时能否行胆囊手术	(115)
如何早期诊断妊娠期急性胆囊炎	(116)
口服避孕药会引起胆囊炎吗	(117)
胆道疾病患者在哺乳期应怎样加强营养	(117)
胆囊炎、胆石症患者可以哺乳吗	(118)
胆道疾病患者应采用何种避孕法	(119)

中医中药

6

*

*

胆
囊
炎
与
胆
石
症
调
养

中医学对胆是如何认识的	(120)
中医学是如何解释胆囊炎的	(122)
胆囊炎的常见中医分型有哪些	(123)
治疗胆囊炎的常用中草药有哪些	(124)
治疗胆囊炎的常用中成药有哪些	(127)
如何煎制中药	(128)
中药有哪些不良反应	(130)
怎样合理安全地使用中药	(133)
治疗胆囊炎的中药有副作用吗	(134)
如何用针刺治疗胆囊炎、胆石症	(135)
如何用耳针疗法治疗胆囊炎、胆石症	(137)
如何用针刺治疗胆道蛔虫病	(139)
针刺治疗中会出现什么情况	(140)
可以在家中由家人进行针刺治疗吗	(141)
推拿可以治疗胆囊疾病吗	(141)
如何进行推拿治疗	(143)
中医学对胆石症是如何认识的	(143)
胆石症的中医分型有哪些	(144)
治疗胆石症的常用中草药有哪些	(145)
治疗胆石症的中药汤剂有哪些	(150)
治疗胆石症的常用中成药有哪些	(152)
中医学对黄疸是如何论述的	(153)
中医药是如何治疗黄疸的	(155)
中医药是如何治疗胆绞痛的	(156)
中医药是如何治疗胆道蛔虫病的	(157)
治疗胆囊炎的验方有哪些	(161)
治疗胆囊炎的单方有哪些	(163)

如何用中药治疗胆囊切除术后综合征	(164)
治疗胆石症的验方有哪些	(165)
治疗胆石症的单方有哪些	(167)
如何进行胆囊结石总攻疗法	(167)

饮食调养

饮食与营养有什么关系	(169)
调整饮食结构可治疗胆囊疾病吗	(170)
胆固醇越低越好吗	(171)
哪些食物对人体有益	(172)
胆囊炎、胆石症患者如何选择主食	(175)
胆囊炎、胆石症患者适宜吃的食物有哪些	(178)
何谓发物,与忌口有什么关系	(182)
胆囊炎急性发作期为什么要禁食	(184)
何谓食疗	(185)
应用药膳的基本原则是什么	(186)
适用于胆囊炎患者的食疗方有哪些	(188)
适用于胆道蛔虫病患者的食疗方有哪些	(191)
何谓进补	(191)
适合冬季进补的中药有哪些	(192)
胆囊炎、胆石症患者的进补原则是什么	(194)
胆囊炎患者进补药膳有哪些	(195)
大量的补品对胆囊炎患者有益吗	(196)
长期素食对胆囊炎有好处吗	(197)
胆囊炎、胆石症患者可以喝酒吗	(198)
胆囊炎患者可以吃药粥吗	(198)
对胆囊炎、胆石症患者有益的药粥、汤、饮有哪些	(199)
适用于胆囊炎患者的水果有哪些	(204)
胆囊炎、胆石症患者不宜吃哪些食物	(205)

胆囊炎、胆石症患者可以喝牛奶吗	(206)
胆囊炎、胆石症患者如何吃鸡蛋	(207)
胆囊炎、胆石症患者能吃方便面吗	(208)
胆囊炎、胆石症患者可以吃火锅吗	(210)
胆囊炎、胆石症患者可以喝茶吗	(210)
胆囊炎、胆石症患者可以吃冷饮吗	(211)
胆囊炎、胆石症患者可以多吃猪瘦肉吗	(212)
为什么有的患者不吃脂肪仍有高胆固醇血症	(212)
胆囊炎、胆石症患者为什么要加餐	(213)
胆囊炎、胆石症患者应如何选择食用油	(213)
胆囊炎、胆石症患者的饮食在烹调上应注意什么	(214)
胆囊炎、胆石症患者可以吃醋吗	(215)
胆囊炎、胆石症患者在节假日用餐时应注意什么	(216)
如何防止节日“美味综合征”	(216)
胆石症患者可以吃酸性食物吗	(218)
胆石症患者可以吃糖吗	(219)
胆囊炎、胆石症患者能吃月饼吗	(220)
胆囊炎、胆石症患者可以吃泥鳅吗	(221)
胆囊炎、胆石症患者可以吃蜂蜜吗	(221)
胆囊炎、胆石症患者可以吃花生吗	(222)
适合胆囊炎、胆石症患者的膳食有哪些	(223)
胆囊炎和胆石症患者一天的食谱举例	(224)
胆囊手术后菜谱举例	(224)
胆囊炎、胆石症患者补充膳食纤维有什么好处	(226)

旅游与运动

胆囊炎患者旅游时应注意哪些问题	(229)
胆囊炎、胆石症患者怎样选择旅游地点	(230)
旅游时如何进行森林疗法	(231)

出门在外时胆石症突然发作怎么办	(232)
胆囊炎患者旅游时应怎样注意饮食	(233)
胆囊炎、胆石症患者出差时应备些什么药	(234)
运动会导致胆石症的急性发作吗	(234)
胆囊炎、胆石症患者如何决定运动方式和运动量	(235)
胆囊炎、胆石症患者如何练太极拳	(236)
胆囊炎、胆石症患者如何练习散步	(237)
如何选择运动时间	(238)
胆囊炎、胆石症患者在运动时应注意哪些	(240)

起居养生

人体生物钟有哪些自然规律	(242)
怎样保证睡眠质量	(244)
什么是健康	(246)
健康的标准是什么	(247)
胆囊炎、胆石症患者的居住环境应该怎样	(248)
胆囊炎、胆石症患者应该怎样适应环境	(249)
胆囊炎、胆石症患者应如何合理安排工作	(251)
不合理进餐对人体有哪些影响	(252)
晨起饮水对胆囊炎、胆石症患者有好处吗	(254)
胆囊炎、胆石症患者不吃早餐有哪些害处	(255)
季节变换对胆囊炎、胆石症有哪些影响	(256)
胆囊切除术后消化功能会减退吗	(257)
胆囊炎、胆石症患者应如何注意起居养生	(257)
如何进行养生按摩	(260)
胆囊炎、胆石症患者怎样做足底按摩保健	(263)
什么是自然疗法	(265)
什么是文娱疗法	(268)
什么是精神疗法	(271)

胆囊炎、胆石症患者可以使用日光疗法吗	(272)
胆囊炎、胆石症患者怎样进行日光疗法	(273)
胆囊炎、胆石症患者如何使用磁疗	(274)
胆囊炎、胆石症患者如何使用泥土疗法	(275)
胆囊炎患者可以洗矿泉浴吗	(276)

康复与情绪调节

什么是康复	(278)
康复的基本原则是什么	(278)
常用的康复方法有哪些	(280)
中医如何解释情志养生保健	(281)
胆囊炎、胆石症患者应如何面对疾病	(283)
精神因素与胆囊炎、胆石症有什么关系	(285)
生气对胆囊炎、胆石症有什么影响	(286)
胆囊炎、胆石症患者为什么容易生闷气	(287)
如何远离压力,让快乐留存	(288)

预防与急救

胆石症可以预防吗	(292)
怎样预防胆囊炎、胆石症的发生	(293)
患者出现急性腹痛怎么办	(294)
胆绞痛急性发作时怎么办	(296)
出现急性胆绞痛时可以服用止痛药吗	(296)
胆绞痛的发生与哪些因素有关	(297)
预防胆囊炎、胆石症应从何时开始	(297)
对急腹症患者如何进行急救	(298)

基本知识

胆囊在人体的哪个部位

胆囊是一个外观呈梨形的囊性器官,位于肝叶下面,胆囊长8~12cm,宽3~5cm,容积约40~60ml。

胆囊分为底、体、颈、管4个部分。一般来说,肝脏和胆囊位于人体的右上腹部,胆囊以其圆钝的底部向左延伸形成体部,再向前上弯曲变窄形成胆囊颈,胆囊颈延伸而成为胆囊管。胆囊颈上部呈囊性扩大,是胆结石的好发部位。

胆囊管与肝总管汇合形成胆总管,胆总管与主胰管在肠壁内汇合形成一个共同的通道,并膨大形成肝胰壶腹(或称 Vater 壶腹),其末端通常开口于十二指肠大乳头,胆汁经此由肝胰壶腹括约肌(或称 Oddi 括约肌)控制进入十二指肠。胆汁进入十二指肠后,参与食物中脂类的消化。

胆囊有哪些功能

胆囊具有浓缩、储存和排出胆汁的功能,这些功能是通过吸收、分泌和运动而发挥的。

(1) 浓缩、储存胆汁 胆囊在 24 小时内能接纳约 500ml 的胆汁,但其体积却只有 40~60ml。这是因为胆囊黏膜具有选择性吸收水、钠和氯的功能。胆汁进入胆囊后,其 95% 的水分被吸收,使胆汁被浓缩至 1/10~1/5 而储存在胆囊内。

(2) 排出胆汁 胆汁的分泌是持续不断的,而胆囊排出胆汁则随着进食而断续进行,这是通过胆囊平滑肌收缩和肝胰壶腹括约肌松弛来实现的。食物的种类和数量与胆汁排出的时间有关,胆汁排出后仍会有约 15% 的胆汁留在胆囊内。

(3) 分泌功能 胆囊黏膜每小时约分泌 20ml 黏液性物质,能保护和润滑胆囊黏膜,使其免受胆汁溶解,并使胆汁容易通过胆囊管。

人可以没有胆囊吗

在必要的情况下,对较严重的急、慢性胆囊炎患者可以采用手术切除胆囊。胆囊切除后,胆总管可稍有代偿性扩大,管壁增厚,黏膜腺体肥厚、增多,从而起到

一定的浓缩胆汁的作用。胆囊切除后,胆汁由间断性排入肠道变为持续性排入。由于胆囊不是分泌胆汁的器官,因此胆囊切除后胆汁的分泌及消化功能并未受到影响。病变的胆囊被切除后,大多数手术前不敢进食油腻食物的患者就不会出现术前那种惧怕油腻的现象。

人体有很强的适应能力。胆囊切除后,经过一段时间的调节,肝细胞会在餐后人体需要胆汁时增加胆汁的分泌。少数患者因手术后胆道流体力学的改变及胆汁的代谢平衡被打破,在短期内出现轻度腹泻,这种情况可以随着身体的自身调节而自动消失。如果长时间不见好转,可在排除胃肠道其他疾病的基础上,服用一些药物进行治疗。

胆汁是从哪里来的

胆汁是由肝细胞不断生成、分泌的,其生成和分泌主要依赖整个肝细胞内微细胞器的高度协调,小胆管和胆管也分泌部分胆汁成分。

肝分泌的胆汁清澈透明,呈金黄色或橘黄色,称为肝胆汁。肝胆汁经肝管、胆总管排入十二指肠,或者由肝管转入胆囊管而储存在胆囊内,当需要对食物进行消化时再由胆囊排出,进入十二指肠。储存在胆囊内的肝胆汁,经过胆囊壁吸收其中的一部分水分和其他一些成分,并分泌黏液进入胆汁,使胆汁呈暗褐色或棕

绿色,称为胆囊胆汁。在非消化期,肝胆汁大部分流入胆囊内储存;在消化期,胆汁可直接由肝脏以及由胆囊大量排出至十二指肠。

胆汁的成分很复杂,除水分和钠、钾、钙、碳酸氢盐等无机成分外,还含有胆汁酸盐(胆盐)、胆色素、脂肪酸、胆固醇、卵磷脂和黏蛋白等有机成分(参见表1)。胆汁中无消化酶,胆汁酸与甘氨酸或牛磺酸结合形成钠盐或钾盐,是胆汁参与消化和吸收的主要成分。胆色素是血红蛋白的分解产物,包括胆红素及其氧化物胆绿素。胆汁中胆盐、胆固醇和卵磷脂的适当比例是维持胆固醇成溶解状态的必要条件,当胆盐、卵磷脂的合成减少,或者胆固醇的分泌增多时,胆固醇就容易沉积下来,形成胆结石。

表1 正常人的胆汁成分

	肝胆汁(%)	胆囊胆汁(%)
水	96~97	80~86
固体成分	3~4	14~20
无机盐	0.2~0.9	0.5~1.1
黏蛋白	0.1~0.9	1~4
胆汁酸盐	0.2~2	1.5~10
胆色素	0.05~0.17	0.2~1.5
总脂类	0.1~0.5	1.8~4.7
胆固醇	0.05~0.17	0.2~0.9
卵磷脂	0.05~0.08	0.2~0.5

食物在消化道内是引起胆汁分泌和排出的自然刺激物,高蛋白食物(蛋黄、肉等)可引起胆汁流出最多,高脂肪或混合饮食次之,糖类食物的作用最小。胆汁的分泌和排出还受到神经作用及体液作用(胃泌素、胰