

胆囊炎与胆石症

防治154问

DANNANGYAN YU DANSHIZHENG FANGZHI 154 WEN

主编 谢英彪



同读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书

胆囊炎与胆石症 防治154问

DANNANGYAN YU DANSHIZHENG FANGZHI 154 WEN

主 编 谢英彪

副主编 黄春霞

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 凯 李振彩 陈大江

陈泓静 陈素琴 周明飞

周晓慧 郑志坚 谢 春

谢萃文 虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

胆囊炎与胆石症防治154问 / 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5091-7733-4

I. ①胆… II. ①谢 III. ①胆囊炎—防治—问题解答②胆道疾病—结石 (病理)—防治—问题解答 IV. ①R575.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第197807号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.375 字数: 140千字

版、印次: 2014年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

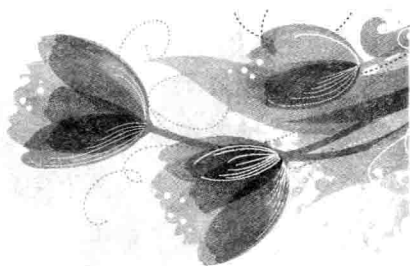
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了胆囊炎与胆石症的病因、临床表现和诊断知识，从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了现代医学和中医学的治疗方法，强调预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治胆囊炎、胆石症知识。本书适合患者及其家属和临床医护人员阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的发展结果可以是康复或长期残存，有时会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看做是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了现代医学和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病知识。这套丛书适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2014年3月20日



目 录

一、看清胆囊炎的真面目	1
1. 胆囊炎、胆石症是怎样发生的	1
2. 什么是急性胆囊炎	3
3. 什么是慢性胆囊炎	5
4. 发生胆石症的原因有哪些	5
5. 什么是胆固醇结石	7
6. 什么是胆色素结石	8
7. 什么是混合性结石	9
8. 什么是胆囊结石	10
9. 什么是胆总管结石	12
10. 什么是肝内胆管结石	13
11. 什么是复合型结石	16
12. 胆囊结石与胆囊炎有何关系	16
13. 年龄、性别与胆囊炎、胆石症有何关联	17
14. 饮食与胆囊炎、胆石症有何关联	17
15. 肥胖与胆囊炎、胆石症有何关联	20
16. 胆石症与遗传有关吗	21
17. 感染与胆囊炎、胆石症有何关联	22

18. 为何女性易患胆石症及胆囊炎	22
19. 为何中老年人易患胆石症及胆囊炎	23
20. 为何肥胖者易患胆石症及胆囊炎	24
21. 哪些患者易患胆石症及胆囊炎	25
22. 为什么胆石症患者易患糖尿病	26
23. 为什么胆石症患者易患高血压病	26
24. 为什么胆石症患者易患冠心病	27
25. 为什么胆石症患者易患胆-心综合征	28
26. 胆囊炎患者要做哪些实验室检查	29
二、起居养生如何防治胆囊炎	31
27. 胆囊术后疲劳综合征者如何调养	31
28. 女性常忍耐易发胆囊炎吗	32
29. 胆囊炎、胆石症患者如何沐浴	33
30. 胆石症患者如何睡好觉	33
31. 胆石症患者外出旅行有何宜忌	34
32. 手术后患者发热如何降温	35
33. 手术后患者如何早期活动	36
34. 胆石症患者减肥失败是何因	37
三、合理饮食防治胆囊炎	39
35. 胆囊炎、胆石症患者如何注意饮食调养	39
36. 肥胖的胆石症患者为何要节食	41
37. 为什么说胆囊炎光吃素是不正确的	42
38. 当心吃出火锅性胆囊炎	42

39. 为何胆石症患者不必望蛋生畏	42
40. 看电视为何不宜多吃零食	43
41. 胆囊炎患者为何要戒酒	44
42. 胆管手术后患者如何饮食调理	44
43. 胆管手术后患者如何通畅大便	46
44. 胆管手术后患者如何消除腹胀	46
45. 胆囊炎、胆石症患者为何不能偏食	47
46. 胆囊炎、胆石症患者为何不能吃含胆固醇高的食物	48
47. 胆囊炎、胆石症患者为何要注意饮食卫生	48
48. 胆囊炎、胆石症患者为何要多吃植物蛋白和新鲜蔬菜	49
49. 胆囊炎、胆石症患者为何要限制饮食中的脂肪含量	51
50. 胆囊炎、胆石症患者为何要多吃富含维生素A的食物	54
51. 胆囊炎、胆石症患者为何不能长期大量饮酒	54
52. 胆囊炎、胆石症患者饮水为何要注意卫生	55
53. 胆囊炎、胆石症患者为何要多吃利胆的食物	56
54. 胆囊炎、胆石症患者为何忌辛辣刺激性食物	57
55. 胆石症患者为何不宜多吃糖	57
56. 胆石症患者为何忌食过酸食物	58
57. 胆囊炎、胆石症患者为何不要多吃巧克力	58
58. 胆囊炎、胆石症患者为何不要多吃滋补品	58
59. 胆囊炎、胆石症患者为何要采用“4+1”膳食方案	60
60. 胆囊炎患者如何饮食调养	60
61. 慢性胆囊炎急性发作时如何饮食调养	62
62. 胆石症患者的一日三餐要注意什么	63

63. 接受排石治疗时如何安排饮食	65
64. 胆囊炎、胆石症患者为何要饮食有节	66
65. 胆囊切除后能否吃油腻食物	67
66. 能防治胆囊炎、胆石症的豆类食品有哪些	68
67. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的叶类蔬菜有哪些	69
68. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的瓜果有哪些	70
69. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的根茎类蔬菜有哪些	71
70. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的菌类食物有哪些	73
71. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的果品有哪些	74
72. 防治胆囊炎、胆石症作用较好的水产品有哪些	75
73. 防治胆囊炎、胆石症患者可选用哪些主食	76
74. 防治胆囊炎、胆石症的茶饮有哪些	79
75. 防治胆囊炎、胆石症的米粥有哪些	80
76. 防治胆囊炎、胆石症的汤羹有哪些	82
77. 防治胆囊炎、胆石症的菜肴有哪些	85
78. 防治胆囊炎、胆石症的蔬菜汁有哪些	87

四、经常运动防治胆囊炎

79. 胆囊炎、胆石症患者多运动有何好处	89
80. 胆囊炎、胆石症患者如何做床上锻炼	90
81. 胆囊炎、胆石症患者如何散步	90
82. 胆囊炎、胆石症患者如何练习跑步	91
83. 胆囊炎、胆石症患者如何打羽毛球及网球	92
84. 胆囊炎、胆石症患者如何游泳	93

85. 胆囊炎、胆石症患者如何跳绳	93
86. 胆石症患者如何做排石操	95
87. 胆石症患者如何练习气功	96
88. 慢性胆囊炎患者如何练习胆病导引法	98
89. 胆囊炎、胆石症患者如何练习真气运行法	99
90. 胆石症患者如何练习快慢功	102
91. 胆囊炎、胆石症患者如何练习气功导引	102
92. 胆囊炎、胆石症患者如何练习光照胆囊功	103
93. 胆囊炎、胆石症患者如何练习拗动六环功	104
94. 胆囊炎、胆石症患者如何练习调息站桩功	105
95. 胆石症患者如何练习排石功	105
96. 胆囊炎、胆石症患者如何练习苍龙搅海功	106
97. 胆囊炎、胆石症患者如何练习静坐养生功	107
98. 胆囊炎、胆石症患者如何练习撑船功	107
99. 胆囊炎、胆石症患者运动时要注意什么	107
五、心理调适，防治胆囊炎	110
100. 胆囊炎和胆石症对心理健康有何危害	110
101. 胆囊炎、胆石症患者如何调节情绪	112
102. 胆囊炎患者为何要劳逸适度	113
103. 胆囊疾病患者心理康复应注意些什么	113
104. 如何做好胆囊手术患者的心理呵护	115
105. 如何做好急性重症胆管疾病患者的心理护理	116
106. 高龄手术患者如何做好心理呵护	117



107. 如何运用中医理论对患者进行心理呵护 118
108. 胆管术后疼痛有哪些心理呵护方法 119

六、西医如何治疗胆囊炎 121

109. 急性胆囊炎如何治疗 121
110. 妊娠合并急性胆囊炎如何治疗 122
111. 慢性胆囊炎如何治疗 122
112. 如何治疗胆石症 123
113. 胆囊炎患者为何要慎服化学药物 125
114. 急性胆囊炎啥时手术最佳 126
115. 慢性胆囊炎如何选择用药 127
116. 如何治疗胆囊结石 128
117. 如何治疗胆总管结石 129
118. 如何治疗肝内胆管结石 129
119. 胆石症患者应服哪些药物 130
120. 使用利胆药之前要注意什么 131
121. 可不可以用药物将结石溶化掉 132
122. 体外超声波碎石效果怎么样 132
123. 手术治疗胆囊炎的效果如何 133
124. 切除了胆囊胆管就会长结石吗 134
125. 切除胆囊对人体有什么害处 135
126. 患胆囊结石一定要手术切除吗 135

七、中医治疗胆囊炎 137

127. 中医对胆囊炎和胆石症有何认识 137

128. 胆囊炎患者如何辨证选用中成药	138
129. 如何选用中药治疗胆囊炎、胆石症	139
130. 如何辨证治疗慢性胆囊炎	144
131. 慢性胆囊炎患者还可以用哪些汤药治疗	146
132. 如何辨证治疗胆石症	148
133. 胆石症患者还可以用哪些汤药治疗	149
134. 治疗胆囊炎的经验方有哪些	153
135. 怎样用药浴疗法治疗胆囊炎、胆石症	154
136. 怎样用贴敷疗法治疗胆囊炎、胆石症	156
137. 怎样用指压疗法治疗胆囊炎、胆石症	159
138. 慢性胆囊炎患者如何按摩治疗	161
139. 如何用足部按摩疗法治疗胆囊炎、胆石症	162
140. 胆石症患者便秘时如何做足部按摩	163
141. 胆石症患者如何按摩治疗	164
142. 怎样用针刺疗法治疗胆囊炎、胆石症	165
143. 怎样用耳针疗法治疗胆囊炎、胆石症	169
144. 怎样用艾灸疗法治疗胆囊炎、胆石症	172
145. 怎样用磁穴疗法治疗胆囊炎、胆石症	174
146. 怎样用刮痧疗法治疗胆囊炎、胆石症	176
147. 怎样用拔罐疗法治疗胆囊炎、胆石症	179
八、如何预防胆囊炎	182
148. 怎样预防胆囊炎	182
149. 怎样预防胆石症	183
150. 如何调节饮食预防胆囊炎和胆石症	185



151. 饮食控制能预防胆囊炎胆石症急性发作吗 187
152. 中老年人怎样防治胆囊炎、胆石症 187
153. 女士多吃橙子能预防胆囊炎吗 188
154. 中医如何预防胆囊炎、胆石症 189

一、看清胆囊炎的真面目

* 1. 胆囊炎、胆石症是怎样发生的

胆囊炎是较常见的疾病，发病率较高。根据其临床表现和临床经过，又可分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两种，常与胆石症合并存在。右上腹剧痛或绞痛，多为结石或寄生虫嵌顿、梗阻胆囊颈部所致的急性胆囊炎，疼痛常突然发作，十分剧烈，或呈现绞痛样。胆囊管非梗阻性急性胆囊炎时，右上腹疼痛一般不剧烈，多为持续性胀痛，随着胆囊炎症的进展，疼痛亦可加重，疼痛呈现放射性，最常见的放射部位是右肩部和右肩胛骨下角等处。

胆囊炎是细菌性感染或化学性刺激（胆汁成分改变）引起的胆囊炎性病变。在腹部外科中，其发病率仅次于阑尾炎。本病多见于35—45岁的中年人，女性发病较男性为多，尤多见于肥胖且多次妊娠的女性。急性发作时，表现为急性腹痛；慢性炎症患者，除偶有上腹不适及消化不良外，症状不明显。急性发作后，加重了胆囊的慢性炎症病变，而慢性胆囊炎使胆囊的排空功能受到影响，又容易导致急性发作。90%以上的胆囊炎继发于胆囊结石，少数胆囊炎无结石存在，称之为非结石性胆

囊炎。单纯性胆囊炎治疗并不困难，预后良好，但如果发展为坏疽性胆囊炎或合并胆总管感染，特别是老年患者，则有一定的死亡危险。

胆石症是指发生在胆囊内的结石所引起的疾病，是一种常见病。随年龄增长，发病率也逐渐升高，女性明显多于男性。随着生活水平的提高，饮食习惯的改变，卫生条件的改善，我国的胆石症已由以胆管的胆色素结石为主逐渐转变为以胆囊胆固醇结石为主。在美国，胆囊结石的发病率为10%~15%，每年新诊断胆石症患者约1 000 000人，每年接受胆囊切除手术的患者约700 000例。我国尚无流行病学数据。

胆管系统（包括肝内或肝外胆管、胆囊和胆总管）任何部位都可发生结石，其临床表现与结石的数量、大小、是否引起胆管梗阻及有无并发胆管感染密切相关。胆石症主要是指发生在3个不同部位的结石（即肝内胆管结石、肝外胆管内的胆总管结石和胆囊结石）。胆石症是由于胆管系统的这些部位在特定状况下，胆汁中的某些成分，如胆红素、胆固醇、钙离子、糖蛋白等积聚并沉淀下来，形成结石，并引发的一系列病变。

结石的形成是一个复杂的过程，其机制至今尚不明确，大概是由多方面的综合因素所致。其中胆囊结石的形成可分为胆系因素、代谢因素和其他因素。现代研究表明，从胆结石核心中已培养出伤寒杆菌、链球菌、放线菌等，可见细菌感染在结石形成中的重要作用。胆囊发生细菌感染后可发生胆囊炎，其菌落、脱落上皮细胞等可成为结石的核心，胆囊内炎性渗出物的蛋白成分可成为结石的支架。代谢方面，某些原因造成胆盐、卵磷脂减少或胆固醇增加时，胆固醇便不能被胆汁酸溶解，进而析出、聚集，形成较大结石。其他如胆汁淤滞，胆汁pH过低、维生素A缺乏等，也可致胆结石形成。胆囊分泌、吸

收和运动三大功能紊乱的人容易发生胆囊结石。当然，胆石症的形成原因和过程远比这些要复杂得多，还在继续探索之中。

* 2. 什么是急性胆囊炎

急性胆囊炎是由于胆囊管阻塞和细菌侵袭而引起的胆囊炎症；其典型临床特征为右上腹阵发性绞痛，伴有明显的触痛和腹肌强直。约95%的患者合并有胆囊结石，称为结石性胆囊炎；5%的患者未合并胆囊结石，称为非结石性胆囊炎。

由于结石阻塞胆囊管，造成胆囊内胆汁滞留，继发细菌感染而引起的急性炎症统称为急性胆石症性胆囊炎。如果炎症仅局限在胆囊黏膜层，只有黏膜充血水肿，称为急性单纯性胆囊炎。如果炎症涉及胆囊全层，胆囊内充满脓液，胆囊表面亦有脓性纤维素性炎，称为急性化脓性胆囊炎。胆囊因积脓极度膨胀，引起胆囊壁缺血和坏疽，即为急性坏疽性胆囊炎。胆囊壁坏死可发生穿孔，导致胆汁性腹膜炎。胆囊穿孔一般均发生在胆囊底部或结石嵌顿的部位。如果胆囊穿孔至邻近器官中，如十二指肠、结肠和胃等，可造成胆内瘘。此时，胆囊内脓液经内瘘口得到引流，炎症可很快消失，症状得到缓解，但炎症易反复发作。

另一种急性胆囊炎为非结石性胆囊炎，胆囊管并无阻塞，多数患者的病因并不清楚，常在创伤或腹部大手术后发生。一般认为，此病是因手术及创伤后的脱水、禁食、麻醉镇痛药的应用以及应激反应所致的神经内分泌反应等因素造成；也有人认为是胆囊的血管发生急性栓塞所引起。此类非结石性急性胆囊炎与结石性胆囊炎相似，但病程发展迅速，一般在24小时内即发展成坏疽性胆囊炎，并表现为整个胆囊的坏疽。