

■ 衣食住行保健丛书



胆
囊
炎
及
胆
结
石
防
治

陈育民 孟令英 吴宏娟 编著

重庆出版社

衣食住行保健丛书

衣食住行

陈育民 孟令英 吴宏娟

编著

 重庆出版社

与胆囊炎及胆结石
防治

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与胆囊炎及胆结石防治 / 陈育民编著. — 重庆: 重庆出版社, 2005

ISBN 7-5366-7075-3

I. 衣... II. 陈... III. ①胆囊炎—防治②胆道疾病—结石 (病理)—防治 IV. R575.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033416 号

• 衣食住行保健丛书 •

YISHIZHUXING YU DANNANGYAN JI DANJIESHI FANGZHI

衣食住行与胆囊炎及胆结石防治

陈育民 孟令英 吴宏娟 编著

责任编辑 王 灿 王 念

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 8.125

字数 205 千 插页 4

2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5366-7075-3/R • 236

定价: 16.00 元

内容提要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式编写，分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，向广大读者全面介绍有关胆囊炎及胆石症的基础知识，诊断、预防方法及治疗原则，尤其是介绍蕴含在日常生活，即“衣食住行”中的防治知识，是胆囊炎及胆石症患者和易患者的实用参考书，也可供基层医务人员参考。



陈育民，男，江苏省南京市人，汉族，1945年10月生。中国人民解放军第四军医大学军医系毕业，现为南京农业大学医院副院长、普外科副主任医师。中华医学会会员，中国科普作家协会会员，江苏省暨南京市科普作家协会会员，中华医学会江苏分会科普专业委员会委员。发表医学论文20余篇，从事医学科普写作20年，发表作品2 500余篇，并有多篇获奖。主编《肝脏疾患》（天津科技出版社）、《怎样使孩子更聪明》（南京出版社），参编《中国长寿大典》（南京出版社）、《少男少女生活博览》（江苏科技出版社）、《小儿常见疾病防与治》（北京师范大学出版社）等医学科普书籍12部。

出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老齡化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部

分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



目 录

前 言

1 基础篇

1.1 肝胆相照话肝脏	(1)
1.1.1 肝脏的解剖结构	(1)
1.1.2 肝脏的生理作用	(4)
1.2 细说胆道系统	(6)
1.2.1 胆道的组成部分	(7)
1.2.2 胆囊的功能	(9)
1.2.3 胆管的作用	(10)
1.2.4 胆汁的成分与作用	(12)
1.2.5 胆汁在胆管中的调节	(14)
1.3 胆道常见病——胆囊炎、胆石症	(15)
1.3.1 急性胆囊炎	(15)
1.3.2 急性胆囊炎的发展	(16)
1.3.3 慢性胆囊炎	(18)
1.3.4 不容忽视的急性非结石性胆囊炎	(18)
1.3.5 胆石症在我国的发病情况	(19)
1.3.6 胆囊内为何会生结石	(20)
1.3.7 胆道结石的种类	(22)

1.3.8	胆固醇结石的形成	(23)
1.3.9	胆色素结石的形成	(23)
1.3.10	胆结石可能自行排出	(24)
1.3.11	十分难治的肝内胆管结石	(25)
1.3.12	胆石症的症状	(27)
1.3.13	令病人畏惧的胆绞痛	(28)
1.3.14	还有许多不痛的胆石症病人	(29)
1.3.15	貌似胃病,不是胃病	(30)
1.3.16	夜间发作右肩背疼痛	(31)
1.3.17	胆囊炎与胆石症是对“难兄难弟”	(32)
1.3.18	“4F”与胆石症	(33)
1.3.19	饮食与胆石症	(34)
1.3.20	胆石症患者胖人多	(35)
1.3.21	胆石症患者女性多	(36)
1.3.22	胆石症者生过孩子的妇女多	(37)
1.3.23	胆石症者中年人多	(37)
1.4	胆石症与其他疾病	(38)
1.4.1	胆道生石与胰腺发炎	(38)
1.4.2	与胆石症狼狈为奸的胆囊息肉	(40)
1.4.3	胆囊结石与胆囊癌	(41)
1.4.4	胆囊癌的早期诊断	(42)
1.4.5	胆囊癌的治疗	(43)
1.4.6	胆囊癌的预防	(43)
1.4.7	胆石症可引起肝硬化	(44)
1.4.8	胆总管结石	(45)
1.4.9	病情凶险的重症胆管炎	(46)
1.5	老年、孕妇、儿童的胆石症问题	(47)
1.5.1	老年胆石症患者的特点	(47)



1.5.2	当孕妇患了胆囊炎、胆石症之后	(48)
1.5.3	儿童也会得胆石症	(50)
1.6	胆石症与其他疾病	(51)
1.6.1	胆石症与心血管疾病	(51)
1.6.2	胆石症与结肠癌	(52)
1.6.3	胆囊炎、胆石症与胃十二指肠疾病	(53)
1.6.4	胆囊炎、胆石症与肝脏疾病	(55)
1.6.5	胆囊炎、胆石症与糖尿病	(56)
1.7	胆囊的检查方法知多少	(57)
1.7.1	检查胆囊首选是B超	(57)
1.7.2	检查胆囊B超、CT与核磁共振三者之比较	(59)
1.7.3	了解胆囊功能需要口服胆囊造影	(60)
1.7.4	静脉胆道造影仍有可取之处	(61)
1.7.5	经皮肝穿刺胆道造影(PTC)很先进	(62)
1.7.6	新方法:经内镜逆行胰胆道造影(ERCP)	(63)
1.7.7	检查胆道新工具——胆道镜	(64)
1.7.8	术中胆道造影有必要	(65)
1.7.9	X线腹部平片可能诊断胆石症	(66)
1.7.10	胆石症病人要做的化验检查	(67)

2 未病预防篇

2.1	不良生活习惯易致胆石症	(69)
2.1.1	不吃早餐	(69)
2.1.2	爱吃甜食和零食	(70)
2.1.3	吃得过于精细	(71)
2.1.4	经常大吃大喝	(71)
2.1.5	不讲究饮食卫生	(71)
2.1.6	长期吸烟	(72)

2.1.7	大量饮酒	(72)
2.2	良好的生活习惯有利于防治胆结石	(73)
2.2.1	常饮绿茶	(73)
2.2.2	多吃黑木耳	(74)
2.2.3	增加纤维素摄入	(75)
2.2.4	姜、枣、青椒、维生素 C 能防胆结石	(76)
2.2.5	预防胆结石“三宝”——竹笋、香菇、鱼油 ...	(76)
2.2.6	注意补充铁、锌、钙	(77)
2.3	其他方面预防胆石症	(78)
2.3.1	情绪乐观有助于预防胆石症	(78)
2.3.2	经常运动可以预防胆石症	(79)
2.3.3	科学减肥不患胆石症	(80)
2.3.4	胃切除术后要防胆结石	(81)
2.3.5	胆囊炎、胆石症的“4 级预防”	(82)

3 已病养治篇

3.1	胆囊炎、胆石症的非手术治疗	(84)
3.1.1	适合非手术治疗的患者	(84)
3.1.2	配置自购药物指导	(86)
3.1.3	中药处方指导	(88)
3.1.4	正确选用解痉镇痛药	(97)
3.1.5	必要时应用抗生素	(98)
3.1.6	胆结石的溶石疗法	(102)
3.1.7	胆结石的碎石疗法	(103)
3.1.8	胆结石的排石疗法	(106)
3.1.9	胆结石的针灸、耳穴疗法	(107)
3.1.10	服药、针灸或耳穴疗法排石的淘石方法 ...	(108)
3.1.11	按摩、推拿治疗胆囊炎、胆石症	(109)



3.1.12	气功治疗胆囊炎、胆石症·····	(110)
3.1.13	磁疗法治疗胆囊炎、胆石症·····	(116)
3.2	胆囊炎、胆石症的手术治疗·····	(117)
3.2.1	明确诊断后,还是手术好·····	(117)
3.2.2	无症状胆囊结石可以不手术·····	(118)
3.2.3	发作之后3个月再手术·····	(119)
3.2.4	胆囊虽萎缩,手术仍必要·····	(120)
3.2.5	胆囊切除术的适应证·····	(121)
3.2.6	手术时一定要切除胆囊·····	(121)
3.2.7	切除胆囊并不影响身体健康·····	(122)
3.2.8	胆囊手术切口并非越小越好·····	(123)
3.2.9	胆囊炎、胆石症的手术方法·····	(124)
3.2.10	不开刀也能切掉胆囊·····	(125)
3.2.11	经腹腔镜胆囊切除术·····	(126)
3.2.12	手术不必到秋天·····	(127)
3.3	胆囊炎、胆石症手术前准备·····	(128)
3.3.1	术前心理准备最重要·····	(128)
3.3.2	积极完成术前常规检查·····	(129)
3.3.3	正确认识术前谈话和签字·····	(129)
3.3.4	女病人手术应避开月经期·····	(131)
3.3.5	术前勿忘戒烟酒·····	(132)
3.3.6	术前“备皮”不可少·····	(133)
3.3.7	术前禁食、禁水有目的·····	(134)
3.3.8	术前呼吸训练可防肺部并发症·····	(134)
3.3.9	术前建立“运输线”——静脉输液·····	(136)
3.3.10	手术前一天准备要充分·····	(136)
3.3.11	密切配合顺利置入胃管·····	(137)
3.3.12	全身麻醉不会影响大脑·····	(138)

3.4	胆囊炎、胆石症的术后护理	(139)
3.4.1	护理好全麻未清醒的病人	(139)
3.4.2	术后半卧位好	(140)
3.4.3	术后应早期下床活动	(142)
3.4.4	术后注意排气、排便情况	(144)
3.4.5	术后防止急性尿潴留	(145)
3.4.6	术后出现呕吐有对策	(146)
3.4.7	术后减轻切口疼痛办法多	(147)
3.4.8	术后过多使用止痛药会成瘾	(148)
3.4.9	术后注意护理手术切口	(149)
3.4.10	术后注意保护好“T”形管	(150)
3.4.11	术后病人常会有低热	(151)
3.4.12	术后切口脂肪液化并非感染	(152)
3.4.13	谨防“胆囊切除术后综合征”	(153)
3.4.14	警惕术后“漏网分子”——残余结石	(154)
3.4.15	术后未吃饭,为何会腹胀	(155)
3.4.16	术后腹泻有缘由	(157)
3.4.17	有时要给手术病人输血	(158)
3.4.18	出院回家应注意的问题	(159)
3.5	特殊人群的手术问题	(160)
3.5.1	老年病人胆道手术危险性大	(160)
3.5.2	老年人胆道手术后需注意的问题	(162)
3.5.3	孕妇患急性胆囊炎用药对胎儿有影响	(163)
3.5.4	孕妇患急性胆囊炎该手术时就手术	(164)
3.5.5	胆石症病人有糖尿病时的手术问题	(165)
3.5.6	胆石症病人有高血压时的手术问题	(166)
3.5.7	胆石症病人有心脏病时的手术问题	(167)
3.5.8	胆石症病人有“老慢支”时的手术问题	(169)



3.5.9 胆石症病人有肝炎时的手术问题·····	(170)
3.5.10 肝硬化并发结石性胆囊炎时的手术问题···	(171)
3.5.11 门脉高压症合并胆管结石时的手术问题···	(172)
3.5.12 胆石症病人有 HBsAg 阳性时的手术问题···	(173)
3.5.13 肥胖的胆石症病人的手术问题 ·····	(175)
3.6 胆囊炎、胆石症的饮食疗法 ·····	(176)
3.6.1 根据食性选用食疗·····	(176)
3.6.2 胆囊炎、胆石症的常用食疗方 ·····	(178)
3.6.3 胆囊炎、胆石症的辨证配食 ·····	(180)
3.6.4 胆囊炎、胆石症食疗单验方 ·····	(182)
3.6.5 防治胆囊炎、胆石症的药膳 ·····	(184)
3.6.6 胆囊炎、胆石症的药酒选择 ·····	(187)
3.6.7 防治胆囊炎、胆石症的药茶 ·····	(188)
3.6.8 自制药粥·····	(189)
3.6.9 自制羹汤·····	(191)
3.6.10 选用糕点、饮料·····	(193)
3.7 胆囊炎、胆石症病人的饮食 ·····	(195)
3.7.1 胆囊炎、胆石症病人的饮食原则 ·····	(195)
3.7.2 胆囊炎、胆石症病人的理想食品 ·····	(196)
3.7.3 胆囊炎、胆石症病人讨厌油腻食物 ·····	(197)
3.7.4 胆病体虚病人的饮食补养·····	(198)
3.7.5 根据病情选择食品·····	(200)
3.7.6 胆囊炎、胆石症病人的常用食谱 ·····	(202)
3.7.7 适用于胆石症发作后的食谱·····	(204)
3.7.8 中老年胆石症病人的合理饮食·····	(205)
3.7.9 胆囊炎、胆石症病人应忌的食物 ·····	(206)
3.7.10 胆囊炎、胆石症病人不能只吃素食·····	(208)
3.7.11 胆石症病人荤食的选择 ·····	(209)

3.7.12	胆石症病人烹调鸡蛋的正确方法	(210)
3.7.13	胆石症病人可以吃菠菜	(212)
3.8	胆囊炎、胆石症病人的术后饮食	(212)
3.8.1	胆囊手术后的饮食安排	(212)
3.8.2	胆囊手术后的1周饮食	(214)
3.8.3	胆囊手术后的菜谱举例	(215)
3.8.4	正确看待手术后吃鸽子	(216)
3.9	胆囊炎、胆石症病人的起居养生	(217)
3.9.1	选择优雅的居住环境	(217)
3.9.2	努力适应周围环境	(218)
3.9.3	重视起居养生	(219)
3.9.4	保证睡眠质量	(220)
3.9.5	胆囊炎、胆石症病人的养生按摩	(222)
3.9.6	胆囊炎、胆石症病人的足底按摩保健	(223)
3.10	胆囊炎、胆石症的自然疗法	(225)
3.10.1	森林疗法	(225)
3.10.2	香花疗法	(225)
3.10.3	日光疗法	(227)
3.10.4	泥土疗法	(228)
3.10.5	矿泉疗法	(228)
3.10.6	磁场疗法	(229)
3.10.7	文娱疗法	(230)
3.10.8	精神疗法	(232)
3.11	胆囊炎、胆石症病人的旅游	(233)
3.11.1	根据病情选择旅游地点	(233)
3.11.2	旅游备足药品	(233)
3.11.3	旅游时应注意的问题	(234)
3.11.4	旅途中防止胆石症急性发作	(235)



3.11.5	旅途中出现胆绞痛时的应急措施	(235)
3.12	胆囊炎、胆石症病人的运动	(238)
3.12.1	适当运动不会使胆石症急性发作	(238)
3.12.2	选择适宜的运动时间	(238)
3.12.3	掌握运动方式和运动量	(240)
3.12.4	最适宜散步	(241)
3.12.5	练太极拳好	(242)



基础篇

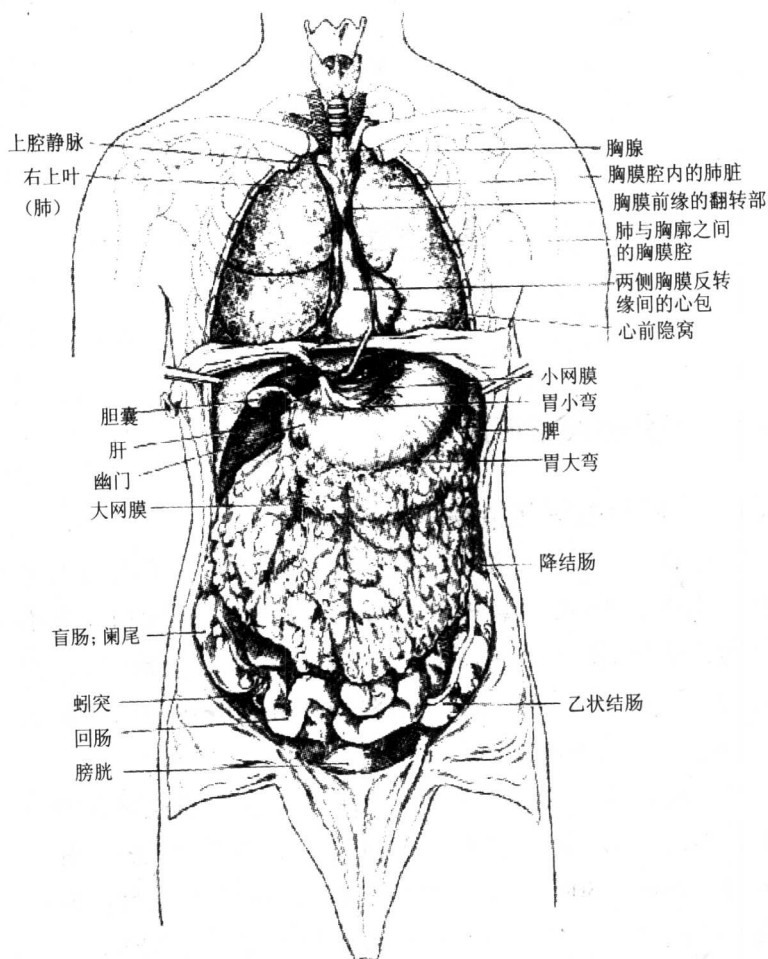
1.1 肝胆相照话肝脏

1.1.1 肝脏的解剖结构

在日常生活中,人们常用“肝胆相照”来比喻人与人之间关系密切,诚心诚意相待的情形。实际上,肝脏和胆囊不仅紧密相邻、不可分割,而且在生理作用上互相影响,互相制约。因此,要了解胆囊,首先要知晓肝脏的解剖结构和生理功能。

肝脏是人体内最重要的实质性脏器之一,也是最大的消化腺体。它位于腹腔右上部,一小部分在左上部。成人肝脏重约 1 200~1 500 克,占人体重量的 1/38~1/40,男性的肝脏比女性的略重。肝脏分为左右两个大叶,其中右叶较大,左叶较小;右叶约占整个肝脏的 3/4。正常情况下,成人肝脏隐藏在肋弓里面,从腹部不容易摸到。当肝脏肿大或位置下移时,均可借助于呼吸时肝脏的上下移动,在肋缘下摸到肝脏的边缘。

整个肝脏由 50 多万多个角形的“肝小叶”所组成。肝小叶的直径有 1~2.5 毫米,它的中央有一条“中央静脉”。每个



体腔脏器

肝小叶几乎包括了组成肝脏的各个部分，犹如一个“小肝脏”一样。有趣的是，肝小叶中还有一种“星状细胞”，它可将进入人体内的异物和“退役”的细胞吞噬，然后进行加工“改造”。