

应对 胆囊炎^①胆石症

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 高 詹 李成卫



胆囊炎、胆石症的形成与人们的某些生活习惯有着密切的关系。近年来，这两个相互关联的疾病有“年轻化”的趋势。只有改变不健康的生活方式，积极配合医生的治疗，自我监测，坚持长期保健，才能从容应对胆囊炎与胆石症。

● 做自己的保健医生

应对 胆囊炎[®]胆石症

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 高 唐 李成卫

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

应对胆囊炎与胆石症 /高詹, 李成卫主编. —北京: 北京出版社, 2004

(做自己的保健医生)

ISBN 7-200-05743-6

I. 应… II. ①高… ②李… III. ①胆囊炎—诊疗 ②胆道疾病—
结石 (病理)—诊疗 IV. R575.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111866 号

做自己的保健医生
应对胆囊炎与胆石症
YINGDUI DANNANGYAN YU DANSHIZHENG
高 詹 李成卫 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京鑫正大印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 6.625 印张 132 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—10000

ISBN 7-200-05743-6/R · 262

定价: 11.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

北京出版社直销电话: 010-62013123

伦洋公司直销电话: 010-62361304

编辑部业务电话: 010-58572288

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编 王庆国

丛书副主编 (按姓氏笔画排列)

王新月	仝小林	刘占文	刘 洋
李宇航	李澎湃	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高 飞	彭建中
韩学杰			

本书主编 高 詹 李成卫

本书副主编 刘 洋 王雪茜

本书编委 王新月 王雪茜 张劭勤 李成卫

刘 洋 吴 杰 高 詹 尚景盛

焦拥正 韩学杰



怎样使用本书

绝非危言耸听，胆石症真的是一种时髦病，我们看到不少人捧着药罐子天天喝药，还有人四处求医，打探治疗胆石症的秘方。胆石症又不是一种只有现代人才得的病，古埃及的法老们就为胆石症所困扰，可见其历史悠久。但是胆石症在当今如此之多，以致于成年人尤其是女性只要经常感到上腹沉重、腰背及右肩酸胀、暖气，就应该警惕患上了胆石症。还有许多被医生诊断为胃病的患者经年不愈，其实也是胆石症在作祟。还有不少胆石症发作的病人被误诊为心绞痛、冠心病。

胆石症可以说是都市人的流行病。据统计，大约有10%的成年人患有胆石症。在中年妇女中，胆石症的发病率甚至高达15%。在西方国家及我国一些大城市的医院中，因胆石症住院手术的病人已经超过阑尾炎，成为名副其实的外科第一疾。

胆囊炎、胆石症健康教育

使你了解胆囊炎、胆石症的基本医学常识，做到心中有数。

去医院看病



让你了解就医程序和医生对胆囊炎、胆石症的诊治过程。

配合医生治疗

是你战胜胆囊炎与胆石症的关键。

饮食配合：合理的饮食调养，控制胆囊炎与胆石症的发作。

药物配合：使你了解常用药物及其服用方法。

运动配合：运动是生命和健康的源泉。

自我监测与并发症预防

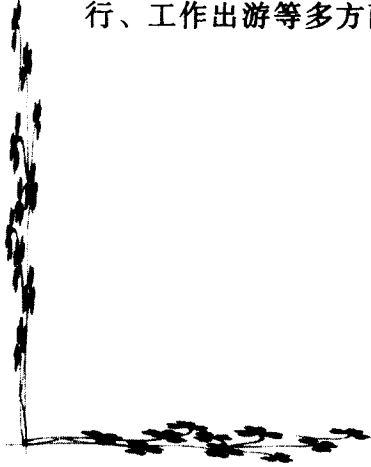
做好自我监测，防止病情发展；防微杜渐，把并发症消灭在萌芽状态。

自我治疗

向你展示多种简便有效的自我治疗方法。

长期保健策略

着重介绍胆囊炎、胆石症患者生活起居、衣食住行、工作出游等多方面的保健知识。



第一章 胆囊炎与胆石症健康教育 1

基础知识 3

胆囊炎与胆石症多同时发生 3

人体最常见的结石：胆石 3

肝胆结构 5

肝脏的功能 5

胆道系统的组成 6

胆囊的形态与构造 6

胆囊的主要功能 7

胆汁是如何形成的 8

胆汁的作用 9

胆汁是如何排入肠道的 10

临床表现 10

发病与病因 11

胆石症是世界性常见的古老疾病 11

引起胆囊结石的原因 12

易患胆石症的 F4 13

不良饮食习惯导致胆石症 17

素食主义者易发生胆色素结石 22

缺铁和缺锌饮食与胆石症的形成 23

月饼虽好，这些患者应慎食 24

酒精和胆石症的关系 25

胆石症多在晚上发作 26

胆石症发病率：女性高出男性 2~3 倍 27

年龄与胆石症 28

职员易患胆石症 29

胆囊结石是否与遗传有关 29

吸烟与胆石症 30

胆石症常和缺乏体育锻炼的人“交朋友” 30

肥胖者易患胆石症 31

减肥与胆石症 32

心理不健康与胆道疾患的发生有关 34

容易并发胆石症的疾病 34

药物会引起胆石症 36

胆系感染的原因 37

胆结石与胆系感染的关系 38

胆囊结石的危害 38

胆囊结石自然病程的三个阶段 38

胆囊结石的危害 40

胆管结石的危害 40

医患问答 41

胆囊为什么容易发炎 41

为什么胆石症患者越来越多 42

为什么胆石症发病年龄有年轻化趋势 42

胆石症会传染吗 43

胆石症是否与吃进砂石有关 43

喝富含矿物质的水和饮料是否会致胆结石 44

常饮啤酒易发胆石症的说法对吗 45

多吃巧克力也会得胆石症吗 45

多吃菠菜会长胆结石吗 46

看电视吃零食与胆结石有关吗 46

长期服人参会患胆石症吗 47

胆囊结石会癌变吗 47

中医学对胆是怎样认识的 48

第二章 去医院看病 51

危险的信号 53

出现以下情况应去医院就医 53

医生的检查 55

胆结石患者需要做的检查 55

胆囊炎患者做检查应注意的事项 56

胆石症患者在行 B 超检查前应做的准备 56

什么是 CT 检查 57

胆囊炎、胆囊结石的 CT 检查特点 58

磁共振检查对胆石症患者的诊断价值 58

B 超检查、CT 检查以及磁共振检查 (MRI) 比较 59

同位素肝胆显像 59

X 线片对胆石症的诊断价值 60

口服法胆囊造影检查的目的 60

静脉法胆系造影 61

内镜逆行性胰胆管造影 62

纤维胆道镜检查 62

胆囊炎与胆石症患者的化验单 63

医生的诊断 64

肝内胆管结石 64

胆总管结石 65

急性胆囊炎 65

慢性胆囊炎 66

几种较常见的无结石性胆囊炎 67

胆管炎 68

医生的治疗 69

疼痛发作时的治疗方法 69

疼痛缓解时的治疗 69

胆石症常用的治疗方法 70

手术治疗适应证 71

体外碎石 72

术前准备、术后护理与出院指导 72

医患问答 74

我的症状已经很典型了，医生为什么还要我作检查 74

选择治疗方法的原则是什么 74

得了胆石症能自己按摩或服药治疗吗 75

急性胆囊炎的治疗方案是什么 75

胆囊结石都可用体外碎石吗 76

什么是总攻排石疗法 77

急性胆囊炎的治疗方法有哪些 77

慢性胆囊炎的治疗方法有哪些 78

有哪些手术方式 79

得了胆结石、胆囊炎及胆管炎一定要做手术吗 79

腹腔镜胆囊切除手术有什么好处 80

胆绞痛多在什么情况下发生 80

胆绞痛为什么有时会自行缓解 81

- 胆绞痛患者在家中应如何处理 82
- 手术治疗胆囊炎的效果如何 83
- 做胆囊手术选择什么季节最好 83
- 为什么胆石症手术前家属要签字 83
- 胆囊手术前为什么要禁食 84
- 胆囊切除后对身体有何影响 85
- 胆囊术后对消化功能有影响吗 85
- 要做胆结石手术时月经来潮怎么办 87
- 胆囊或胆结石术前应做好哪些准备 87
- 胆道手术后患者应该注意些什么 89
- 胆道术后家属需要注意什么 90
- 家人因胆石症住院时家属怎么当个好陪护 91
- 早期活动是术后康复的第一要素吗 92

第三章 配合医生治疗 95

饮食配合 97

- 养成合理的饮食习惯 97
- 胆囊炎和胆石症患者的饮食原则：饮食有节 98
- 在胆囊炎和胆石症的急性发作期应禁食1~2天 99
- 胆道疾病患者“4+1”的膳食方案 99
- 胆囊炎和胆石症患者的食物选择 100
- 胆道患者的饮食调理六要点 100
- 胆囊切除后的饮食调理 101
- 胆石症患者亦可食荤 103
- 慢性胆囊炎和胆石症患者的饮食五宜 105
- 慢性胆囊炎和胆石症患者的饮食六忌 105

老年慢性胆囊炎、胆石症患者饮食调理 106

胆石症患者不宜多吃糖 107

运动配合 107

多运动的好处 108

胆囊炎、胆石症患者体疗的操作方法 108

胆囊炎、胆石症患者进行体疗的注意事项 109

步行是老年胆道疾病患者的最佳锻炼方式 109

慢跑对老年胆道疾病患者好处多 110

游泳对胆道疾病患者的好处 111

排石操 111

肥胖的胆石症患者的运动处方 112

心理配合 113

胆囊炎与胆石症患者的心理护理 113

胆囊炎与胆石症患者心理康复注意事项 114

手术患者的心态及心理护理 114

急性重症胆道疾病患者的心态和心理护理 115

高龄患者手术期的心理变化及对策 116

实施精神护理必须注意的问题 118

医患问答 119

胆石症患者不能吃鸡蛋吗 119

胆道手术后3日内为何不能进食 120

家属怎样为胆囊术后患者安排饮食 120

术后恢复期，汤字上下功夫 121

胆道术后如何安排一周内的饮食 122

坚持术后忌口，结石还会复发吗 122

胆囊切除术后胆管又见结石是结石复发吗 123

接受排石疗法的患者饮食应注意什么 123

牛奶是胆囊炎、胆石症患者的理想食品吗 124

第四章 疾病检测与并发症预防 127

中毒性休克 129

肝脓肿 129

胆道出血 130

胆囊坏死穿孔 130

胆—心综合征 130

鉴别胆—心综合征与冠心病的方法 131

胆石症与胰腺炎 133

胆石症合并糖尿病 133

胆囊结石与胆囊癌 134

胆石症与肝硬化 135

第五章 自我治疗 137

中医药膳 139

主食与汤的选择 140

肉食及食谱的选择 142

蔬菜的选择及蔬菜食谱 142

水果的选择 145

精选药膳配方 147

常用茶、饮 149

常用汤类 150

常用粥类 151

按摩疗法 152

- 慢性胆囊炎按摩疗法 152
胆绞痛的按摩疗法 155
胁痛的按摩疗法 158
胆病患者防止便秘的按摩疗法 160
腹部保健按摩 161

家人按摩疗法 162

手部按摩 164

- 按摩棒与按摩膏 164
选穴与操作 166
按摩时间、力量、方向和注意事项 168

足部按摩 170

- 按摩棒、按摩膏与毛巾 170
选穴与操作 171
足部按摩注意事项 176

耳穴贴压 176

- 材料制备 179
选穴 180
局部消毒与敷贴 181
按压 181
注意事项 182

敷熨疗法 183

- 胆囊炎、胆石症的敷熨疗法 183
胆绞痛解痉止痛膏穴位敷贴疗法 185

其他疗法 187

- 胆囊炎、胆石症气功疗法 187

第六章 长期保健策略 189

预防胆囊炎、胆石症的发生 191

春季食补养肝胆为先 193

炎夏注意保护消化道 194



第一章 胆囊炎与胆石症健康教育

主题

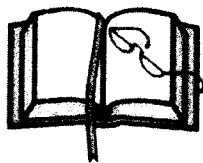
掌握胆囊炎、胆石症知识，对自己的健康做到心中有数。

目的

积极、主动地配合医生治疗，控制好自己的疾病，提高生活质量。

问题

什么叫胆囊炎？什么叫胆石症？哪些人容易患胆囊炎、胆石症？





胆石症发作时，患者腹痛难忍、坐立不安、黄疸久久不退，甚至会继发腹膜炎或败血症。胆石长期对胆囊的刺激或胆囊慢性炎症，可以诱发癌变……胆石症是一种常见的多发病。从发生的部位区分，有胆囊结石、胆管结石、肝内胆管结石等；而从结石的化学成分区分，又可分为胆色素性结石、胆固醇性结石与混合性结石等3种。

得知患胆囊炎、胆石症后，您不禁要问：什么是胆囊炎、胆石症？为什么我患了胆囊炎、胆石症？这个病能否治愈？本章介绍胆囊炎、胆石症的一般知识，包括引起胆囊炎、胆石症发病的原因，胆囊炎、胆石症的主要症状，胆囊炎、胆石症的发展过程以及当前对胆囊炎、胆石症的治疗情况等内容，这些知识将解决您对胆囊炎、胆石症的大部分疑问。