

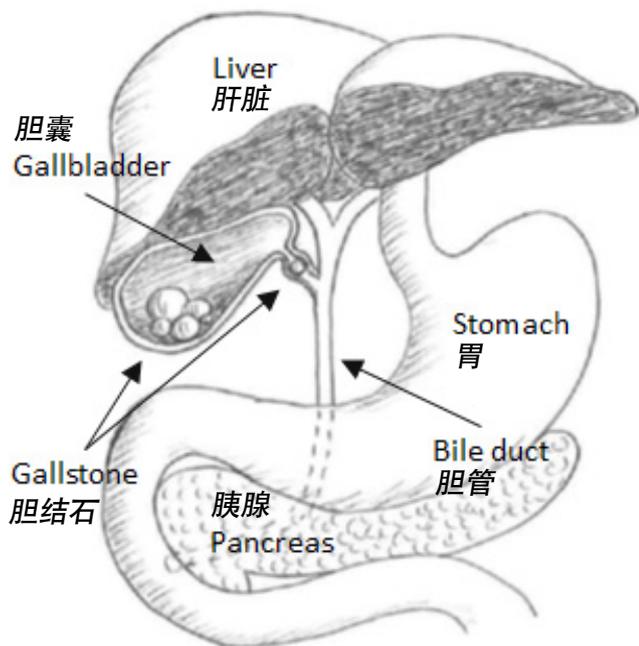
# 胆结石

## 何为胆结石？

胆汁储存在胆囊中，这是腹部（肚子）右上方约10厘米长的小袋——在肝脏之下。

进食时，胆囊收缩将胆汁挤入小肠，帮助消化食物。胆汁对消化高脂肪食品来说最为重要。通常胆汁是发绿的液体，但当胆汁变得浓稠并结块，就成为胆结石，大小和数量可能各有不同。

大多数胆结石是胆固醇结石（80%）而其余为色素结石。很多人都有胆结石但并不知道。



## 我为何会患上胆结石？

年纪增长、怀孕、服用避孕药或近期体重快速降低都会增加患胆结石的风险。

另外，超重、不爱活动、患糖尿病或有胆结石家族史的人也有风险。

## 胆结石会带来什么问题？

胆结石很常见—每六个人中就有一人会在人生中某一阶段患上胆结石，女性患病率比男性高一倍。

大多数有胆结石的人并不知道此事，因为胆结石几乎没有症状。但是，对有些人来说胆结石可能会造成问题，较常见的问题包括：

**胆绞痛**是一阵突发的腹部剧痛，这是因为一颗胆结石移动后卡在胆囊伸出的细管（胆管）中，使得胆囊更加用力挤压，尝试将结石挤出。疼痛可以延续数分钟到数小时，可能引致恶心呕吐，通常在卡住的胆结石松脱后会消退。

**胆囊炎**是指胆结石完全卡在胆管中以后，胆囊变厚或发炎的情况。胆囊炎引致的疼痛通常不会自行消退，并通常伴随发烧。胆囊炎是一种严重疾病，需要立即就医。

胆囊炎的治疗常常包括止痛、抗生素以及腹痛减轻时，进行静脉输液，允许内脏休息。如果不治疗，胆囊炎可能恶化，而胆囊可能穿孔—这会威胁到生命安全。有时候人们会需要住院接受手术，移除胆囊。

**其它：**胆结石也可能阻塞胆管下方位置，可能引发黄疸（皮肤变黄），胆管感染或胰腺炎，每种情况均须紧急入院就医。

# 胆结石

## 如何发现我患有胆结石？

胆结石通常是用超声波检查来发现的，但使用其它检查方式，比如电脑X线断层摄影术（CT）或核磁共振（MRI），也能发现。

通常医生由于其它原因安排检查时会偶然发现胆结石—除非胆结石给您带来问题，否则无须担心。

## 有什么治疗方法？

胆结石通常无需治疗，但是有时必须考虑其它方案，包括手术。

如果不断出现造成疼痛的胆结石，外科手术是最好的推荐治疗方法，并通常优先使用微创手术（称为腹腔镜手术），如果病情更为复杂，也可能需要开腹手术。

没有胆囊也可以健康生活，每十个人中有九个发现胆结石疼痛在手术后消失。

很多人接受胆囊移除手术，但每种手术都有风险。

医生将告知您手术及其它治疗方法的风险。

## 寻求帮助：

 如需急诊请去往距您最近的医院急诊科或拨打000。

## 在此期间我可以做些什么？

若您在尝试非手术治疗方案，或在排期等待手术，您可以采取一系列措施来降低疼痛发作或其它胆结石并发症发作的风险。这些措施包括：

- ◆ 保持健康平衡的饮食，其中包括大量水果蔬菜
- ◆ 逐渐降低体重，以期达到健康体重（不要速成节食）
- ◆ 大量饮用流体，保持补水
- ◆ 限制咖啡因及酒精摄入量
- ◆ 记录食物及症状可能可以帮助您发现“触发疼痛的食物”
- ◆ 避免高脂食物及烹调时用太多油，因为这会促使胆囊收缩，可能造成疼痛发作。

## 什么情况下应当寻求帮助？

如果您有以下疼痛情况应当就医：

- ◆ 无法用单纯止痛药（比如扑热息痛或布洛芬）控制的疼痛，
- ◆ 几小时后还不消退，
- ◆ 伴随发烧，
- ◆ 让您无法正常饮食；或
- ◆ 若您对自身健康与福祉有任何其它顾虑。

