

健康科普

哪些人好发胆囊结石



主治医师：杜珊

1.什么是胆囊结石?

胆囊结石是一种临床常见疾病,是胆石症的一种,多为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石和黑色素结石。

2.胆囊结石形成的原因?

胆囊结石与多种因素有关。任何影响胆固醇与胆汁酸浓度比例改变和造成胆汁淤滞的因素都能导致结石形成。个别地区和种族的居民、女性激素、肥胖、妊娠、高脂肪饮食、长期肠外营养、糖尿病、高脂血症、胃切除或胃肠吻合手术后、回肠末端疾病和回肠切除术后、肝硬化、溶血性贫血等因素都可引起胆囊结石。

3.胆结石的好发人群有哪些?

肥胖或超重者,育龄妇女及多产次妇女,40岁以上成年人,高脂肪饮食、长期肠外营养者,患有糖尿病、高脂血症者,胃切除或胃肠吻合手术患者,回肠末端疾病和回肠切除患者,肝硬化患者。

4.得了胆囊结石有什么表现?

症状体征与结石所在的部位、大小、性质、动态和有无梗阻及感染有关,约有20%~40%的胆囊结石患者终身无症状。结石急性发作可出现右上腹或上腹部呈阵发性,或者持续疼痛阵发性加剧,可向右肩背部和背部放射,可伴发热、恶心、呕吐、黄疸。

5.怀疑胆囊结石我们该做什么检查?

首选B超检查,可见胆囊内有强回声团、随体位改变而移动,其后有声影即可确诊为胆囊结石。仅有10%~15%的胆囊结石含有钙,腹部X线能确诊。CT、MRI也可显示胆囊结石,但不作为常规检查。

6.患胆囊结石是不是必须手术切除?

无症状的胆囊结石一般不需积极手术治疗,可定期超声观察和随访,但合并胆囊壁增厚,结石直径≥3cm,胆囊息肉>1cm,糖尿病,反复胰腺炎等考虑行手术治疗。

7.我们应该怎样预防胆结石?

胆结石的发病与饮食、生活方式最为密切相关,最简单和最基本的预防方法就是注意饮食习惯。

(1)少喝啤酒:有人认为啤酒能利尿,可防止尿结石的发生。其实,酿啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸、乌核苷酸和嘌呤核苷酸等酸性物质,它们相互所用,可使人体内的尿酸增加,成为肾结石的重要诱因。

(2)肉类、动物内脏要少吃:控制肉类和动物内脏的摄入量,因为肉类代谢产生尿酸,动物内脏是高嘌呤食物,分解代谢也会产生高尿酸,而尿酸是形成结石的成份。因此,日常饮食应多食含纤维量丰富的食品。

(3)少吃食盐:太咸的饮食会加重肾脏的工作负担,而盐和钙在体内具有协同作用,并可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程。食盐每天的摄入量应小于5克。

(4)慎食菠菜:据统计,90%以上的结石都含钙,而草酸钙结石者约占87.5%。如果食物中草酸盐摄入量过多,尿液中的草酸钙又处于过饱和状态,多余的草酸钙晶体就可能从尿中析出而形成结石。在食物中,含草酸盐最高的是菠菜。

(5)睡前别喝牛奶:由于牛奶中含钙较多,而结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后2~3小时,正是钙通过肾脏排除的高峰,如此时正处于睡眠状态,尿液浓缩,钙通过肾脏较多,故易形成结石。

(6)不宜多吃糖:服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加,尿酸度增加,可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀,促使结石形成。

(7)忌食辣椒、咖喱、芥菜等具有强烈刺激性的食物,忌酒及咖啡、浓茶。

今日穿搭

初秋第一件衬衫,买它买它

都说一场秋雨一场凉。天气预报显示,下周重庆将迎来降雨降温,是时候准备一件衬衫过渡了。今天要推荐的是——缎面衬衫。只要搭对了,上班逛街去派对……各种场合都能hold住!那么问题来了,缎面衬衫怎么选?怎么搭?

颜色:首选米白色

白色系最清爽,肉眼看有种珍珠般的光泽感,很抬气色,而且不容易看腻、闲置。

款式:有领子的基础款

缎面本身有点华丽,不建议选设计太复杂的,越简单越耐看。因为缎面材质普遍偏软,可以选有领子的,更精神。



图据 Celineistda_

搭配1:缎面衬衫+西裤

普通的衬衫+西裤,其实蛮容易严肃,但是缎面衬衫可以很好地消解这一点。搭配白色西裤,就是今年很流行的clean fit风格。



搭配2:缎面衬衫+缎面裙

同材质搭配是比较省事的方法,可以打造套装的既视感。今年夏天流行的缎面裙先别急着收起来,用来搭配缎面衬衫,优雅加倍。

重庆晚报-厢遇记者 廖雪源

达人分享

秘制啤酒鸭 瓦罐炖煮味更香



戴玲 烹饪爱好者 渝中区图书馆馆员

两个注意:

- 1.别选老鸭,为了口感鲜嫩,购买仔鸭最佳。 2.切块后冷水下锅,水沸腾后两三分钟捞出,去除杂质。

具体步骤:

- 1.爆香鸭肉:倒适量油入锅(铁锅炒最好),放适量姜片和一小把花椒,将鸭肉爆香,翻炒至微黄。 2.加料:若是一只整鸭,可加入两勺生抽、一勺老抽、一勺蚝油、一勺郫县豆瓣、适量八角、少许味精。冰糖根据喜好来,建议不再放盐。 3.加酒:330ml或355ml啤酒2罐。 4.配菜:魔芋最佳。切块后,与啤酒一起下锅,魔芋越煮越有味。有条件的,转至瓦罐炖煮味道更香、更糯。 5.时长:通常先开大火、后调中火、再温小火,全程炖煮40分钟左右。 6.点睛:炖煮过程中可放一小块火锅底料提味,起锅后放香菜点睛。

重庆晚报-厢遇记者 李琅

民警进社区教反诈技巧

为进一步提高辖区群众防范各类电信网络诈骗安全意识,预防和减少电信诈骗案件的发生,近日,大渡口区春晖路街道翠华社区联合区公安分局春晖路派出所,共同开展了反电信诈骗宣传主题活动。

活动中,网格员向居民群众发放宣传材料,结合真实案例现场讲解,为居民生动地上了一堂防电信诈骗宣传课。

与此同时,派出所民警详细讲解了易受骗人群、诈骗手段、诈骗类型及防范知识,让居民“牢记十个凡是”谨防电信诈骗,要做到不听不信不转账。

此次活动,增强了辖区居民防范电信诈骗的能力和意识,切实提升了大家对各种诈骗手段的应对方法。

重庆晚报通讯员 林利

乡村趣味挑战赛喜迎丰收节

金果飘香月,农民丰收时。在第6个中国农民丰收节即将到来之际,9月9日,以“庆丰收 促和美”为主题的大渡口区2023年农民丰收节暨金鳌田乡村趣味挑战赛在跳墩镇石盘村丰收台举行。

台上锣鼓喧天,载歌载舞;台下手头攒动,欢声笑语。除了歌舞表演,现场还设置有农务沉浸体验区和农耕文化展示区。游客可沉浸式体验民俗谜语竞猜、推石磨、竹编织、打谷子等农趣活动,感受农家乐趣。

据介绍,本次活动由“庆丰收、乐丰收、闹丰收、忆丰收”4大主题组成,通过各种趣味互动体验活动,让更多人来到农村、感受农村、爱上农村。

重庆晚报通讯员 师瑶 孔雯莉

@所有读者,如果你在生活中有什么疑问,想请专家解答,请拨打本报热线电话 63900090,或通过邮箱 13238683@qq.com 投稿。

Advertisement section containing various notices, including lost items, business announcements, and recruitment information.