



什么情况下会切除胆囊

近日，83岁的魏先生终于康复出院，他和家人都非常高兴。魏先生的毛病是胆囊结石并慢性胆囊炎，此次在医院接受了腹腔镜下胆囊微创切除术，手术很顺利，恢复也快。

大约3个月前，魏先生因患急性胰腺炎（胆源性）和胆囊结石在医院治疗，经过保守治疗后病情缓解出院。此次为祛除病根，防止急性胰腺炎复发，他再次住院接受了微创胆囊切除术。

不过，同样患胆囊疾病的韦先生就没有魏先生幸运了。韦先生65岁，有胆囊结石已经20多年，但他置之不理。这次因为感觉到持续性的右上腹疼痛，伴皮肤巩膜黄染、不明原因的体重减轻、食欲精神变差而住院，经过CT检查，发现为晚期胆囊癌，已经无法手术切除，只能用药保守治疗。

胆囊是人体位于右上腹肋骨后方、肝脏下方的梨状囊袋结构，其主要功能是储存和浓缩肝脏分泌的胆汁。作为人体的一个

器官，胆囊同样会发生各种疾病。在下列情况下，医生会建议切除胆囊——

一、胆囊结石

胆囊结石是最常见的需要切除胆囊的原因。胆囊结石是在胆囊中形成的硬化的沉淀物，主要由胆固醇或胆色素构成。胆囊结石一旦形成后，可能诱发急性胆囊炎，严重者会导致胆囊穿孔，甚至坏疽，进一步发展会导致急性弥漫性腹膜炎、感染性休克。这种情况下，及时切除胆囊是治愈该病的唯一法宝。而且，胆囊结石通过胆囊管排泄到胆总管可引起急性胆管炎、黄疸，进一步发展可引起急性胰腺炎，危及病人生命，因此在这些情况下均需要切除胆囊。

二、Mirizzi综合征

Mirizzi综合征是胆囊结石的一种特殊类型，指胆囊管或胆囊颈部结石嵌顿引起胆总管狭窄，症状通常表现为急性或慢性

胆囊炎伴黄疸，右上腹隐痛或中背部或右肩胛放射痛，严重者亦可能因为结石对胆囊和胆总管的压迫，造成胆囊或胆总管穿孔、坏疽和急性弥漫性腹膜炎，需要紧急施行剖腹探查和胆囊切除术。

三、胆囊息肉

胆囊息肉是胆囊内壁上生长的异常组织。虽然大多数情况下，胆囊息肉是良性的，但在某些情况下，比如：胆囊息肉直径超过1厘米，息肉生长速度快，年龄超过50岁，或同时存在胆囊结石，那么，这时胆囊癌变风险就会明显增加，就可能需要切除胆囊。

四、胆囊癌

胆囊癌相对罕见，但一旦确诊，通常需要立即切除胆囊。早期胆囊癌往往没有明显症状，因此经常在晚期才被发现。提示胆囊癌的症状主要有：持续性右上腹疼痛、不明原因的体重减轻、

黄疸和腹部肿块。

五、胆囊功能障碍

有时胆囊无法正常收缩和排空胆汁，这种情况被称为胆囊功能障碍或慢性胆囊炎，其症状包括：进食后右上腹疼痛、消化不良、恶心呕吐和腹胀。如果药物和生活方式改变无法缓解症状，医生就会建议切除胆囊。

六、胆囊穿孔

在极少数情况下，胆囊可能会破裂或穿孔，这是一种危及生命的紧急情况，需要立即手术切除胆囊。胆囊穿孔通常由以下几种原因引起：严重的胆囊炎、外伤、胆囊肿瘤等。

七、预防性胆囊切除

在某些特殊情况下，即使没有出现明显症状或并发症，但基于某些特定的原因和风险评估，医生还是会建议切除胆囊。这些情况包括——

1.瓷化胆囊：胆囊壁发生广

泛钙化，这类胆囊发生癌变的风险较高。

2.先天性的胆胰管汇合异常，胰液容易反流入胆囊，增加胆囊癌的发病风险。

另外，针对肥胖人群、糖尿病患者、长期服用避孕药的女性和免疫功能低下的患者，因为他们罹患胆囊疾病的风险较高，也建议接受预防性胆囊切除术。

总之，在以上情况下，医生可能会建议切除胆囊。胆囊切除术是一种常见的手术，全球每年有数百万人接受这种手术，绝大多数情况下治疗效果良好，不会产生什么并发症，也不会影响生活质量，因为胆囊被切除后，胆总管能代偿性扩大，管壁增厚，黏膜腺体肥厚增多，完全代偿胆囊的功能，所以大家完全没有必要害怕，更不要被民间的所谓“切除了胆囊，就没有胆量了，甚至不能活了”的说法所误导。

（广西科技大学第二附属医院肝胆外科 黄金球）

糖尿病患者的饮食指导

近日，市民刘先生到医院创伤修复烧伤整形外科住院。他的右脚肿大、流脓恶臭。刘先生说，他患糖尿病5年多，很多东西都不敢吃，每天清淡饮食，吃青菜多、吃肉类少，但是血糖却依然控制不好。右脚受伤一个多月，自己在家处理，伤口一直不好，每天渗水很多，脸和脚逐渐肿胀，不得已前来就医。

医生检查发现，刘先生的血红蛋白只有19g/L，其他各项营养指标均有所下降，营养极差，引起脸部及下肢肿胀。

那么糖尿病患者饮食上应该如何选择呢？

糖尿病的主要危害在于长期高血糖会导致各种并发症，如心血管疾病、肾病、视网膜病变、神经病变等。因此，对于糖尿病患者来说，最重要的还是通过合理的饮食、适当的运动、必要的药物治疗以及定期监测血糖等方式，来有效控制血糖水平，以减少并发症的风险。糖尿病患者的饮食护理是至关重要的，它有助于控制血糖水平，预防并发症，并改善整

体健康状况。以下是一些基本的饮食建议，但请注意，具体的饮食计划应该根据个人的具体情况由医生或营养师来制定。

一、平衡膳食

1.蔬菜

(1) 非淀粉类蔬菜：如菠菜、西兰花、花椰菜、胡萝卜、生菜、黄瓜、西红柿等，它们富含纤维，有助于血糖控制。

(2) 适量的淀粉类蔬菜：如土豆、南瓜、玉米等，但需要注意分量。

2.全谷物

如糙米、燕麦、全麦面包、藜麦等，这些食物含有更多的纤维，可以帮助减缓血糖上升的速度。

3.蛋白质

(1) 瘦肉：如鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉等。

(2) 鸡蛋、虾、鱼类。

(3) 豆类：如黑豆、红豆、绿豆、扁豆等，它们不仅提供蛋白质，还富含纤维。

(4) 坚果和种子：如杏仁、核桃、亚麻籽等，但应注意

食用量，因为它们也含有较高的热量。

4.水果

选择低糖水果，如苹果、梨、桃子、蓝莓等，并注意分量控制。高糖水果如香蕉、葡萄等则要适量。

5.奶制品

选择低脂或无脂的奶制品，如脱脂牛奶、酸奶等，它们提供钙质和其他重要营养素。

6.油脂选择

使用健康的油脂，如橄榄油、菜籽油等，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

二、应该限制或避免的食物

1.加工食品和快餐

(1) 高盐、高糖、高脂肪的加工食品，如薯片、饼干、方便面等。

(2) 快餐中的汉堡、披萨、炸鸡等，通常含有较多的饱和脂肪、反式脂肪以及钠。

2.高糖食品

(1) 含糖饮料：如碳酸饮料、果汁、能量饮料等。

(2) 含糖零食：如糖果、巧克力、甜饼干、蛋糕、冰淇淋等。

(3) 高糖早餐谷物：一些含糖量高的早餐麦片。

3.精制谷物

白面包、白米饭、精制面条

等，因为它们缺少纤维，容易导致血糖迅速升高。

4.高脂肪食品

饱和脂肪和反式脂肪含量高的食品，如全脂乳制品（黄油、奶酪、全脂牛奶）、肥肉、油炸食品（包括香肠、热狗）、家禽皮（鸡肉皮）等。

5.注意事项

(1) 在选择食物时，应该关注食物标签上的营养成分信息，特别是碳水化合物、糖分、脂肪和钠的含量。

(2) 避免过度摄入任何一种食物，即便是健康的食物也应该适量。

(3) 尽量选择未加工或最少加工的食物，多吃天然食物。

三、定时定量

1.规律进餐：每天尽量在同一时间进食，避免长时间不吃导致饥饿感突然增强，进而摄入过多的食物，可以采用少量多餐的方式。

2.三餐分配：保持三餐的规律性，早餐、午餐和晚餐之间的时间间隔大致相等。

3.加餐策略：如果需要，可以在两餐之间安排适量的小吃或健康零食，以防止血糖过低或过饥。

4.合理分量：了解并掌握每餐应该摄入的食物分量，可以使

用手掌大小、拳头大小等简单方法来估计分量。

5.均衡营养：确保每餐都有适量的蛋白质、复合碳水化合物、健康脂肪以及充足的膳食纤维。

四、水分摄入

充足的水分对维持健康非常重要，建议每天饮用足够的水。

五、避免酒精和烟草

过量饮酒和吸烟都会对健康造成负面影响，尤其是对于糖尿病患者来说。

六、定期监测

定期检测血糖水平，了解自己的饮食习惯如何影响血糖变化，并根据血糖监测结果调整饮食。

七、增加身体活动

规律的身体活动可以帮助降低血糖水平，并有助于控制体重。但要避免空腹运动，如果打算运动，最好在饭后一段时间进行，并确保运动前后血糖水平适宜。

每名糖尿病患者都是独特的，因此在调整饮食计划之前，请咨询医疗专业人士的意见，医生或营养师会根据您的具体情况给出个性化的建议。

（柳州市工人医院创伤修复烧伤整形外科 唐丽丽）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936