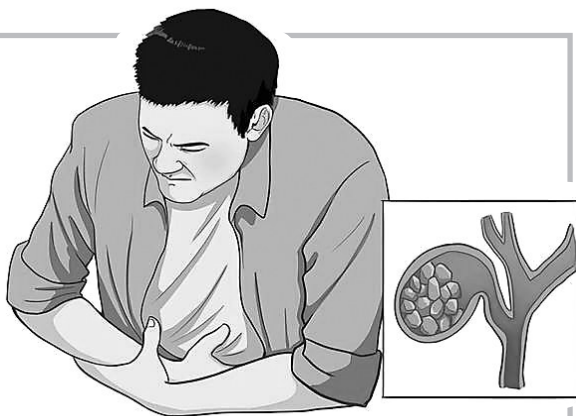


无痛胆结石看似平静实则凶险

不少老年人体检都会查出胆囊结石,大多不痛不痒,没有明显不适。很多老人因此放松警惕,觉得只是几颗无关紧要的小石头,不用治疗、无需忌口,选择放任不管。殊不知,胆囊结石是典型的“隐形慢病”,看似平静,却在悄悄损伤胆囊功能,长期拖延会反复诱发慢性炎症,甚至埋下癌变隐患。



胆囊术后 科学调理

切除胆囊后,饮食调理上,初期应以清淡流质、少食多餐为主,逐步过渡到低脂均衡饮食,避免油炸肥腻;同时养成规律三餐、适度活动和充足休息的习惯。若出现持续高烧、腹痛加剧或皮肤眼白发黄等异常,应及时就医。

术后3-6个月内,部分患者会出现消化系统不适、打嗝、腹胀,甚至腹泻的情况;但几个月后,大多数人的不适症状会逐渐消失。人体的调节能力很强,胆总管会逐渐代偿性扩张,部分承担起储存胆汁和参与消化的功能。因此,许多患者后续体检报告显示胆管增粗,这是术后的正常生理现象,不必紧张。

从中医角度来看,肝、胆同属木,春天阳气升发,肝胆气机舒展,适合调畅情绪,多外出舒展身心,少生闷气;夏季要少肥甘厚味,避免寒凉冷饮伤及脾胃阳气,脾胃安则胆腑安;秋天天干气燥,需注意疏肝理气,防止燥邪耗伤肝阴;冬天主闭藏,年底聚餐多,要节制油腻饮食与饮酒,不要扰动肝胆。胆气通达,全身脏腑气机才能和顺。

坏习惯催生胆囊结石

胆囊结石已是老年群体最高发的消化系统疾病之一。60至69岁老人胆囊结石患病率达14.94%,相当于每6位老人就有1人中招;70至79岁患病率升至27.52%,90岁以上老人患病率更是高达50%,年龄越大,患病风险越高。老年胆囊结石高发,大多和常年不良生活习惯密切相关。

69岁的陈女士去年体检查出胆囊多发小结石。她常年晚睡晚起,不吃早餐,饮食随意,偏爱重油重盐的家常菜,平日常胡思乱想、生闷气。拿到体检报告后,医生叮嘱她规律饮食、定期复查,但陈女士毫无腹痛腹胀的感觉,便没放在心上,依旧维持旧习惯。

一年后,陈女士右上腹突然剧烈绞痛,冷汗直淌,就医得知,是胆结石诱发的急性胆囊炎。陈女士谨遵医嘱,规律三餐、按时吃早餐,遇事放宽心绪,慢慢调养肝胆,才明白无症状更要做好日常养护,防患于未然。

很多老人和陈女士一样存在认知误区,误以为胆汁由胆囊分泌。实际上,胆囊只负责储存和浓缩肝脏每日分泌的上千毫升胆汁。进食时胆囊收缩,排出胆汁帮助消化脂肪;长时间不进食,胆汁便会在胆囊内淤积、持续浓缩。老年人代谢变慢,胆囊收缩功能逐年衰退,长期不吃早餐、高脂饮食,会让胆汁内胆固醇过度饱和,慢慢析出结晶,最终形成结石。

除饮食不规律、高油高脂饮食外,情绪郁结、久坐少动、肥胖、糖尿病及高血脂,都是老年结石高发的重要诱因。中医认为“肝主疏泄,胆主通降”,肝胆互为表里,老年人脏腑功能衰退,长期焦虑、生气、肝气郁结,会直接阻碍胆汁正常排泄,湿热淤积胆腑,胆汁黏稠沉淀,久而久之便凝结成石,这也是很多饮食清淡的老人依然会长结石的核心原因。

拖延暗藏致命癌变风险

“结石不痛就不用治”,是老年群体最危险的养生误区。很多老人凭借有无疼痛判断病情轻重,殊不知无症状的结石,才是潜

伏最久、危害最大的健康隐患。胆绞痛发作时,结石卡在胆囊管狭窄处,会引发剧烈持续性疼痛。老人夜间侧卧睡觉、进食油腻食物,都是诱发胆绞痛、急性胆囊炎的高危因素,临床九成以上的急性胆囊炎均由胆囊结石引发。

更可怕的是长期无症状的慢性损伤。结石常年摩擦刺激胆囊壁,会导致慢性炎症反复、胆囊壁增厚增生,持续的炎性刺激会大幅提升癌变风险。部分患者从查出无症状结石到确诊胆囊癌变,仅用了不到两年时间。

老年人身体神经敏感度下降,即便胆囊出现严重炎症甚至早期病变,也可能仅表现为轻微腹胀、消化不良,极易被当成普通胃病忽视。等到出现腹痛、黄疸、体重骤降等明显症状时,大多已是癌症中晚期,五年生存率不足5%。很多老人因惧怕手术一味保守硬扛,其实完全没有必要。腹腔镜胆囊微创术创口小、恢复快、术后一两天即可出院,适配绝大多数老年患者。

本草利胆 固本防石

胆囊结石在古代中医典籍中被归为“胁痛”“胆胀”“石淋”范畴。古人形成了一套辨证治本、方药调理、食养调气的完整治养体系。古人调理胆石重在调和脏腑、疏通气机,从根源改善胆汁淤积、肝胆失调的问题,这套温和的康养思路,尤其适合当代老年人日常护胆、慢病调理。

东汉张仲景《伤寒杂病论》记载的大柴胡汤是古代调理胆胀、胆石的祖方,专为肝胆郁热、气机阻滞所设,方中柴胡、黄芩疏肝清热、调畅气机,大

黄、枳实通腑降浊、疏通胆道,芍药柔肝止痛,可有效改善胆汁淤积、胁肋胀痛,化解胆腑湿热瘀结,千百年来一直用于胆结石、胆囊炎的调理。

针对不同体质的胆石问题,古人细化了方药体系。肝气郁结、胁肋隐痛、情绪不畅加重病情者,常用柴胡疏肝散加减,侧重疏肝理气、恢复肝胆通降功能;肝胆湿热、口苦腹胀、油腻不适者,多用茵陈蒿汤,搭配金钱草、虎杖、栀子等本草,清热祛湿、利胆泄浊,稀释黏稠胆汁、促进淤积代谢;年老体弱、脾胃虚弱、结石反

复不消者,兼顾健脾和胃,从根源杜绝湿热内生,解决结石反复复发的难题。

古人善用本草良药温和化石护胆,药性平和、适配体虚老者。金钱草被历代医家誉为“利胆第一草”,可利湿退黄、通淋化石,温和冲刷胆道淤积;茵陈清利肝胆湿热,疏通胆汁排泄通道,从根源减少胆汁沉淀;郁金活血行气、利胆止痛,打通肝胆瘀堵,缓解结石引发的胁肋刺痛;再搭配茯苓、白术健脾固本,契合老年人脏腑虚弱的特点,做到祛邪不伤正。

古人治胆不唯药,更重日常康养调护。情志郁结是胆石高发的核心诱因,因此强调“疏肝先调心”,主张平和情志、少怒少郁,避免肝气郁结、胆汁停滞。饮食上恪守清淡规律,三餐定时、不饥不饱,杜绝肥甘厚味堆积湿热,坚持晨起进食,唤醒肝胆功能,避免胆汁彻夜淤积浓缩,与现代“吃早餐防胆结石”的理念不谋而合。同时搭配温和导引、慢走调息,疏通全身气机,助力肝胆代谢。

护胆重点在于调和脏腑、疏通气机、祛除湿热,改变体内易生结石的体质。 本报记者 李由