

健康科普专栏
健康知识普及行动

龙游县人民医院 预约挂号：7212322



胆结石偏爱“龙游胃”？这些本地习惯要改改

“老板，再来一份炒粉干，加碗水晶糕！”龙游的夜市，这样的吆喝声总能唤醒街巷活力。可你知道吗？咱们龙游人钟爱的这些美食，若吃不对可能会给胆囊“埋雷”——胆结石正悄悄盯上爱吃、会吃的龙游人。今天咱们就聊聊胆结石，教大家护好这个“胆汁仓库”。

一、胆囊里的“小石头”从哪来？

胆囊就像一个“胆汁仓库”，肝脏分泌的胆汁先存这里，等咱们吃了肉、糯米等难消化的食物，它就收缩把胆汁挤到肠道帮忙消化。可要是胆汁里的胆固醇、胆红素超标，就像熬粥熬糊了一样，会凝结成硬硬的“小石头”，这就是胆结石。

为啥龙游人要特别留意？看看咱们的餐桌就知道：清明粿、发糕是糯米做的，三头一掌香香辣辣但脂肪不低，就连早餐摊的油条麻团也多是油炸。这些好吃的东西要是天天顿顿吃，胆囊就得“加班加点”工作。加上不少人爱“宅”，饭后窝在沙发上刷手机，胆汁流动变慢，结石自然容易长出来。

二、胆结石的“报警信号”别忽视

很多人觉得“肚子痛”是小毛病，忍忍就过去了，可要是出现这些情况，可能是胆结石在“报警”：

右上腹“钻心痛”：尤其吃了油腻食物后，痛感可能还会放射到肩膀和后背，就像有人用针扎一样。去年有位阿姨在女儿家吃了顿猪蹄，结果痛得直不起腰，送到医院才发现是结石卡在胆管里。

恶心呕吐加发烧：结石要是堵住胆管，不仅会让人吃不下东西，还可能引发炎症发烧，这时候千万别硬扛，得赶紧就医。

“无症状结石”也很危险：有一半患者平时没啥感觉，体检时才发现结石。但结石不会自己消失，长期留在胆囊里可能磨破胆囊壁，甚至引发癌变，所以定期体检很重要。

三、科学应对胆结石，不用怕“开刀”

不少人一听“胆结石要手术”就慌了，其实现在的治疗方法早不是“大动干戈”了。县级医院都能开展腹腔镜微创手术，在肚子上打三个小孔就能把胆囊取出来，术后第二天就能下床，一周就能出院。医生说，只要结石超过 1 厘米、经常痛或者胆囊已经萎缩，就建议早点手术，免得拖成大问题。

要是结石小、没症状，也不能掉以轻心。得按时吃三餐，尤其是早餐别省略，让胆囊规律“工作”；平

时多喝白开水，少喝甜饮料；每年做一次腹部 B 超，盯着结石的变化。

四、远离胆结石的“龙游养生法”

其实护好胆囊很简单，关键是把咱们的本地习惯“优化”一下：

吃对本地美食：发糕、清明粿可以吃，但别当主食天天吃，搭配点豆浆、蒸红薯更健康；三头一掌偶尔解解馋就行，平时多补充膳食纤维。

动起来，不“宅家”：饭后别马上坐，去龙洲公园散散步，或者沿着灵山江绿道走一圈，既能消化食物，又能让胆汁流动更顺畅。跳广场舞、打太极也是不错的选择，咱们龙游的广场上到处都是锻炼的好去处。

规律作息别熬夜：熬夜会打乱胆汁分泌节奏，尽量晚上 11 点前睡觉，让胆囊也能好好“休息”。

胆结石虽然常见，但只要咱们摸清它的“脾气”，结合生活节奏调整习惯，就能让这个“小石头”离咱们远远的。希望大家都能吃好、玩好、身体好，把龙游的好日子过得有滋有味！

龙游县人民医院 林建



全力打好大干项目攻坚战
更好发挥有效投资的关键作用