女性如何预防胆结石

方 芳
四川省广元市苍溪县陵江镇中心卫生院内科，四川广元 628400



[内容提要] 胆结石是一种常见病，女性发病率明显高于男性，胆结石的形成与个人生活习惯密切相关，而良好的生活习惯、合理饮食、愉悦心情及定期体检至关重要，女性应高度关注胆结石，重视自身身体健康，增强胆结石相关知识的学习，了解其形成的原因及预防方法，以便早发现、早预防、早治疗，降低胆结石的发生。

结石极易在胆囊这一部位形成，从而引发胆结石。据调查显示，胆结石的发病率会伴随着年龄增长而升高，且女性发病率较高，是男性的 2 ~ 4 倍。胆囊结石形成的原因较为复杂，临床上因不良的生活和饮食习惯诱发的胆结石病非常多见，应引起女性群体的广泛重视，注意预防胆结石。

一、什么是胆结石

胆结石通常是指发生在胆囊内的结石所引起的疾病，是生活中常见的一种疾病。胆结石的早期症状通常表现为腹痛、发热、恶心呕吐、腹胀、消化不良，甚至出现黄疸等症状，其中腹痛最为常见，典型特点为胆绞痛，又称“胆石症”。胆结石是最常见的胆道疾病，随年龄增长，发病率也逐渐升高，女性明显多于男性。

二、胆结石的诱发因素

（一）胆汁、胆囊因素

胆结石形成的原因较为复杂，与胆汁、胆囊密切相关，胆囊是人体中的重要组织之一，平时在体内主要承担着储存和浓缩胆汁的功效；此外，胆囊还是产生胆汁的重要场所，人体摄取食物后，体内会进行激素调节等一系列化学反应，影响胆汁的排出，胆汁中成分的改变，特别是胆盐与胆固醇在胆汁中含量的变化，是胆结石形成的一个重要因素。

（二）不良生活习惯

不良生活习惯是胆结石形成的主要因素之一，许多女性喜静不喜动，每天运动量较少，长期不运动其身体基础代谢速度下降，机体腹壁逐渐松弛，胆囊肌的收缩力下降，从而影响胆汁的排出，长期贮存在胆囊内形成淤积，胆固醇在胆囊内沉积，逐渐形成结石。部分女性喜欢喝酒，但大量饮酒会破坏肝脏的平衡，而转化为胆固醇，促进胆结石的形成。

（三）不良饮食习惯

许多女性为了保持身材而盲目节食减肥，不吃早餐，或者长期食用素食，殊不知，空腹时间过长会导致胆汁长期滞留于胆囊中，胆汁不排空会影响肝细胞分泌胆汁，胆汁长时间淤积，造成结石；长期素食者，饮食中缺乏饱和脂肪，胆囊肌的收缩力减弱，素食中的食物纤维会降低胆汁酸的重吸收，饮食中胆固醇的缺乏会导致胆固醇和卵磷脂比例的失调，再度影响胆汁的排出，从而形成结石。

（四）雌激素水平

随着年龄的增加，年龄越高的女性身体雌激素水平越高，雌激素影响肝脏的酶系统，降低胆汁内含胆酸盐的浓度，胆固醇含量增加，影响胆囊收缩致使胆汁的排放受阻，导致结石形成。

三、如何预防胆结石

（一）保持良好的生活习惯

（1）女性群体要调理好自己的身体，保持规律的日常生活，早睡早起，保证充足的睡眠。

（2）养成按时吃饭、合理饮食的习惯，不暴饮暴食，控制三餐食量，多吃蔬菜、水果、鱼类及海产类食物，有助于清胆利湿、溶解结石。

（3）养成定时排便的良好习惯，每日摄入粗纤维食物，促进肠道蠕动，大便通畅，促使胆盐的排泄。

（4）饮酒需适量，避免酗酒，长期大量饮酒可破坏肝脏平衡，同时转化为胆固醇，促进胆结石的形成。

（5）保持适量的运动，饭后 30 min 可适当运动，以促进胃肠蠕动，减少胆管内胆汁的淤积，有利于食物的消化吸收。

（6）避免长期肥胖，过于肥胖会导致脂肪肝，体内的胆固醇含量上升，容易诱发结石。

（7）多饮白开水或鲜榨果汁，日饮水量 1200 ~ 2200 mL 为宜，可稀释体内胆汁，避免其淤积形成结石。

（二）保持心情愉悦

科学安排生活，充实生活内容，保持心情愉悦，

（下转第 37 页）

力推崇优生优育。使用安全可靠性的避孕措施，避免刺激子宫（如不必要的流产等），从源头上预防宫颈癌。除此之外，注意女性性伴侣的身体健康情况，若女性性伴侣患有前列腺癌，那么该女性患宫颈癌的概率就会升高[3]。

（五）合理使用中药

合理使用中药能够提升人体的免疫力。目前，我国所开展的临床研究工作显示，灵芝可较好地刺激人体的免疫应答系统，让T淋巴细胞保持良好的运行状态，强化人体自身的免疫力，以此更好地抵抗宫颈癌。在实际治疗中，可使用白术、茯苓及党参等各类中药，但中医诊疗需要遵守辨证施治的原则，不可盲目用药。

（六）改善生活方式

女性要注重经期卫生，做好性生活的卫生工作，始终保证会阴部的清洁度，经期应使用无菌卫生巾；此外，避免在年龄较小时开始性生活，要固定性伴侣，避免性生活混乱；室内需勤通风，勤换床单被罩，保持整洁；注意规律作息，不熬夜；避免高脂肪、高热量食物的摄入；穿着透气性较好的衣物，勤换内裤。

三、宫颈癌的治疗

（一）药物治疗

临床多采用化疗药物和靶向药物治疗，常见的有顺铂、卡铂、紫杉醇、贝伐单抗、阿帕替尼等。同时可以联合中药治疗，需要辨证论治，制定个性化的药方，巩固治疗效果。

（二）手术治疗

一些年龄比较小的患者在接受手术治疗后，可较好地保留阴道功能。手术需结合患者的实际情况制定宫颈癌的治疗方案，分析患者的身体特征及生育要求等，制定出综合性的个体治疗方案。早期宫颈癌应使用手术治疗，就患者的癌症阶段选择相应的手术方式。

（三）放射治疗

中晚期的患者或者患者无法接受手术治疗，就可使用放射治疗法。若出现宫颈癌复发及转移时，建议其优先使用化疗的方式。早期治疗宫颈癌的预后效果相对比较明显[6]。

四、小结

宫颈癌在女性临床中的发病率极高，需进行早期预防，做好干预、治疗等工作。女性要加大对宫颈癌预防的重视程度，日常生活中要注意个人卫生，健康饮食，固定性伴侣；定期筛查宫颈癌，一旦发现癌前病变等现象，必须及时诊疗，积极预防及治疗宫颈癌。

[参考文献]

[1] 宋慎玲 . 护理干预对改善妇女宫颈癌早期筛查认知和行为的效果研究 [J]. 国际护理学杂志，2013，32（9）：1925-1926.

[2] 孙静，张新宇，于红 . 妇女对宫颈癌筛查的认知、态度和行为状况调查及相关因素分析 [J]. 护理研究，2011，25（25）：2279-2281.

[3] 何燕，卢丽娜，区露婷，等 . 对宫颈癌早期筛查患者实施护理干预的效果观察 [J]. 临床医学工程，2014，21（8）：1026-1028.

[4] 汤同会 . 妇女对宫颈癌筛查的认知、态度和行为状况调查及相关因素分析 [J]. 中外医学研究，2016，14（3）：68-69.

[5] 常德萍，李兰，樊旭燕 . 妇女宫颈癌早期筛查的研究及护理宣教 [J]. 中国医药导报，2011，8（5）：77-78.

[6] 孟庆波 . 心理护理在宫颈癌手术患者中的应用探究 [J]. 中国继续医学教育，2016，8（29）：249-251.

（上接第35页）

乐观开朗的心态。好心情有助于人体新陈代谢，增强抵抗力，而苦闷的心情会伤肝，使胆管紧张，影响胆汁的分泌和排泄。

（三）定期体检

每年定期体检，包括肝胆B超检查，一旦发现胆囊功能或结构异常等，通过饮食辅助药物治疗早期切断胆结石形成的路径。女性群体随着年龄的增长，患高血压、高血脂、高血糖的概率越高，应重视早期预防与体检，便于早发现，早预防，早治疗。

（四）均衡膳食

女性要养成健康的饮食理念，合理膳食，三餐规律，严禁不吃早餐，遵循健康饮食原则，即早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。注意饮食调节，膳食多样化，控制总热量的摄入，可少食多餐；清淡饮食，多吃富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果，多吃优质蛋白质和富含植物纤维的食物，少吃高蛋白、高糖、高热量以及高脂肪的食物，以免增加胆道负担，出现结石现象；忌食生冷、油腻、刺激性食物，此类食物易助湿生热，使胆汁郁积，导致结石；可多吃一些促进胆汁分泌的食物，如山楂、乌梅等；可适当食用易消化的碳水化合物类食物，对胆囊的刺激相对小，可增加肝糖原合成，保护肝细胞。

总之，胆结石的形成与日常生活密不可分，因此合理膳食、保持良好的生活习惯、愉悦的心情及定期体检是至关重要的预防方法。广大女性群体需重视自身身体健康，增强预防及治疗胆结石相关知识的学习，以便早发现、早预防，早治疗，降低胆结石的发病率。