

# 哪些人容易发生胆结石

很多人出现胃痛、腹泻、嗝气等情况时,会下意识认为这是胃病犯了,但其实这也可能是胆出现了问题。胆囊和胃是邻居,如果患有胆部疾病,如胆结石,就会牵连胃部产生不适感。哪些人容易发生胆结石?

胆结石是胆汁析出、沉淀慢慢成核的过程,因此胆结石形成的诱因非常多,只要是对胆汁成分有影响的因素,都会提高胆结石的发生概率。具体来说,胆结石的高发人群有以下几类:

**经常不吃早饭者。**肝胆在夜晚人体睡眠的时候,并不是一同休息的,它们在夜晚反而会不停地工作,努力生产大量的胆汁储存在胆囊中,以备第二天的使用。若经常不吃早饭,没有食物刺激胆囊来排空胆汁,胆汁的浓度随着时间的推进慢慢上升,容易发生胆结石。

**经常暴饮暴食者。**经常暴饮暴食会导致摄入的能量远远大于日常所能消耗的能量,后果不仅是肥胖,还会导致机体代谢出现问题,增大胆结石发作的机会。



**甜食爱好者。**大量摄入甜食,除了肥胖,也会提高胆结石的概率,因为甜食会刺激胰岛素分泌增加,加速人体内胆固醇的累积,导致胆汁内成分比例发生失调,从而促使胆结石形成概率飙升。

**肝硬化患者。**肝硬化患者体内的胆红

素水平以及胆汁的分泌都是不稳定的,这种不确定性也无疑增加了胆结石发生的可能性。

**有家族病史的群体。**遗传因素也与胆结石的发生有关,有胆结石家族病史的人群,发生胆结石的风险要比普通人更高。

胆结石带来的腹痛、黄疸和发热会严重影响患者的生活质量,因此要重视对胆结石的预防,可采取以下措施:

**三餐规律。**早饭对于预防胆结石的作用是不言而喻的,一定要按时定量吃,但也不可暴饮暴食。在其他两餐中,要适当摄入蔬菜水果,不要过多追求口腹之欲而选择高热量的饮食。

**控制胆固醇的摄入。**鸡蛋是一种非常优质的食物,但蛋黄中有较高的胆固醇,

如果有特殊的需求,需要补充蛋白质而大量食用鸡蛋,建议把蛋黄从蛋白中剥离。此外,动物内脏等食材也要尽量少摄入。

**适当运动。**想要不生病,就要多运动,运动对于提高机体免疫力的作用毋庸置疑,特别是久坐的群体,运动是降低发生各类疾病的最有效途径,只要循序渐进、劳逸结合,有计划地进行运动锻炼,胆结石之类的疾病就会远离你。

**远离烟酒。**最好完全放弃烟酒,保证肝脏、胆汁的正常工作。

## 小验方

### 治湿疹、风疹验方

薏苡仁50克,绿豆25克,鲜百合100克,白糖适量。将百合去除内膜,加适量食盐轻捏,洗净以去苦味,薏苡仁和绿豆加水煮至半熟时加入百合,用小火焖至熟烂,加白糖调味即可服用,每日1剂,连用5剂,适用于湿疹、风疹、粉刺等症。

### 治肠炎、结肠炎验方

赤石脂、炒白术各20克,干姜10克,麦芽25克,加水1000毫升,煎至500毫升,分早、中两次服用,每剂药可服2天。连服3剂,可获痊愈。

(本方仅供参考)

## 胃溃疡会变成胃癌吗

我母亲患有多年的胃溃疡,请问,胃溃疡会变胃癌吗?

读者 于先生

于先生:胃溃疡是一种常见的消化道疾病,容易反复发作,有发展为癌症的可能性。这是由于溃疡部位反复发作、炎症等因素会长期反复刺激溃疡边缘的黏膜上皮,导致溃疡边缘炎症、糜烂、再生及异型增生,从而逐渐发展为胃癌。

因此,有胃溃疡的患者要积极治疗溃疡,并且定期做胃镜进行检查,防止发生癌变。同时,在日常生活中也要养成良好的饮食生活习惯,预防溃疡的发生。患者若出现疼痛频繁、黑便、

不明原因低热、体重下降等,一定要及时去医院进行检查,以免延误病情。



读者来信

## 牛磺酸可助对抗衰老

日前,一个国际科研团队发现,动物体内一种常见的氨基酸——牛磺酸有着抗衰老作用,补充牛磺酸可延长小鼠寿命,并提高老龄动物的健康水平。该研究由美国哥伦比亚大学、印度国家免疫学研究所等机构合作完成。

研究发现,人体缺乏牛磺酸与一些老年疾病存在相关性,体育锻炼可提高牛磺酸水平,但服用牛磺酸补充剂对人类是否有类似的益处还有待验证。

牛磺酸是动物体内的一种含硫氨基酸,不参与组成蛋白质,以游离形式存在于器官和组织中,调节多种生理过程。人体能自行合成牛磺酸,许多食物中也存在牛磺酸成分。研究发现,随着年龄的增长,小鼠、猕猴和人体血液中的牛磺酸含量会下降,60岁老人的牛磺酸水平仅为5岁儿童的三分之一。

研究人员分析了约1.2万名60岁以上老年人的健康数据,发现体内牛磺酸水平低的人健康状况较差,高血压、糖尿病、肥胖症、肝脏疾病等的发病率更高。



提个醒

## 六类人群需补镁

镁摄入不足、吸收障碍或者排泄增加都可能导致镁缺乏,随着镁缺乏量的增多,还可能出现麻木、肌肉痉挛、心律失常等,甚至导致低钙血症、低钾血症,有六类人群容易中招。

**补钙人群。**很多中老年人都会补钙,但高钙会竞争性抑制镁的吸收,建议钙镁摄入比例要保持在1:1。

**饮食不均人群。**如果通过节食减肥,会影响镁的摄入;也有部分人无肉不欢,高蛋白的饮食结构会降低镁的吸收率。

**爱饮茶人群。**浓茶的咖啡碱含有利尿成分,会增加镁的流失。

**糖尿病人群。**糖尿病会增加镁的排泄,而缺镁反过来又降低胰岛素的工作效率,形成恶性循环。

**长期服用某些药物的人群。**一些药物如双膦酸盐类、四环素类抗生素等都会影响镁的吸收,某些利尿剂会增加镁的排泄。

**经常饮酒人群。**酗酒会引起胰腺炎、酒精性酮症酸中毒等,使镁排泄加大,长期过量饮酒易导致镁严重流失。

日常生活中,应该如何补充镁?多吃绿叶菜。绿叶菜含镁最丰富,其次是粗粮、坚果、肉类、牛奶。

少喝饮料。避免食用会使镁在体内损失的饮料,如酒精、浓茶、咖啡等,多喝水。

饮食均衡多样化。平时适量摄入蔬果,主食粗细搭配。

## 饮酒增加罹患60余种疾病的风险

研究结果显示,饮酒会增加男性罹患61种疾病的风险,包括许多此前因缺少证据而未被认为与饮酒有关的疾病。

研究通过电子问卷提供了生活方式和行为相关信息,包括详细的饮酒情况。

男性参与者中大约三分之一的人定期饮酒,但至少每周一次;但有2%的女性参与者有这种生活方式。通过链接多年的住院记录及死亡登记系统,研究人员综合评估了饮酒对男性200多种不同疾病发病风险的影响,并从遗传学角度分析酒精摄入与疾病的因果关系。

研究发现,男性在问卷中报告的酒精摄入量与61种疾病的发病风险正相关。这些疾病包括28种先前被世界卫生组织确定与酒精摄入有关联的疾病,如肝硬化、中风和几种胃肠道癌症;还包括33种先前未确定为与酒精摄入有关的疾病,如痛风、白内障、胃溃疡等。



小知识

## 脐带护理要点

脐带是胎儿在母亲子宫内赖以获得氧气和营养的通道。宝宝出生后,脐带须剪断结扎才能与母体分离,而脐带残端即成为新生儿的一个开放性创口。家长护理不当时易感染而引发新生儿脐炎,甚至引起新生儿败血症危及生命。

平时脐带干燥时,脐敷可以不包,家长要观察脐部有无潮湿、渗血、渗液,若出现这些情况及时给予消毒。消毒要有正确手法,家长张开宝宝脐部周围皮肤,用手轻轻提起宝宝脐部残端结扎的绳子,露出脐带根部,用复合碘棉签螺旋形进行消毒,清除渗液和血痂,并消毒脐带周围皮肤。

新生宝宝脐带护理得当,脐带会自然脱落。若脐带没有完全脱落,形成肉芽肿,有渗液伴臭味时应到医院处理。部分家长自行在宝宝肚脐上用一些土方、草药,这样反而容易引发感染。

家长给宝宝使用爽身粉时注意不要洒落到脐窝里,包尿裤时不要覆盖脐部,以免尿液污染脐部。

及生命。作为家长,脐带护理要注意以下几点: 1. 宝宝脐带未脱落时是可以洗澡的。注意洗澡后要及及时擦干,并用无菌干棉签吸尽脐带残端水分,再用聚维酮碘消毒,包上脐敷。