



长期不吃早餐 真的会“饿”出胆结石?

胆结石,也就是“胆石症”,是指胆囊或胆管内“超浓缩”的胆汁,形成了结石。临床发现,很多胆结石患者通常有个共同习惯——不吃早餐;我国官方“胆囊结石诊疗指南”中,甚至把这点列入了发病危险因素。不吃早餐真会“饿”出胆结石吗?好好的胆囊里怎么会长“石头”?中山大学附属第六医院消化内科副主任医师唐健告诉你结石最常见的成因,以及如何对症处理。

“饿”出来的胆囊结石

胆汁虽然叫“胆汁”,实际由肝脏所制造,可以乳化脂肪,便于人体消化。胆汁大部分贮存在胆囊中,直到小肠细胞完全消化脂肪时,会由胆囊或肝脏流入小肠。胆里出现“石头”,唐健表示主要有两个形成原因:

- ①胆囊排空不规律,胆囊内胆汁淤滞,发生沉积形成结石。
- ②胆汁内各成分比例失调,如胆固醇含量过多,结晶析出引起结石。

之所以说不吃早餐会诱发胆结石,是因为当人体摄入食物后,会刺激肠黏膜,传递一个信号给胆囊,让它排空储存的胆汁帮助消化。前一天晚餐和第二天早餐间隔较长,胆汁在胆囊中储存、浓缩的时间本来就很长,如果再不吃饭,很容易扰乱胆囊的排空规律,造成胆汁淤积,引起结石。也就是说,问题的关键在于,长时间没有进食,会刺激胆囊收缩排空。不吃早餐并非胆结石的决定性因素,不管是早饭、午饭还是晚饭,只要是空腹过久、饮食不规律,都可能增加患胆结石的风险。

为什么有的人胆里更易长“石头”?

临床上常用“5F”形容胆结石的高发人群,即Fatty(肥胖)、Forty(40岁以上)、Female(女性)、Fertility(多次生育)和Family(家族史)。除此以外,一些饮食、生活习惯也会诱发结石。

■三餐不规律

胆囊不能及时排出胆汁,让其浓缩滞留在体内,加大结石形成的可能。

■爱吃高脂食物和甜食

这类食物不仅刺激胆囊收缩的力度较弱,还会让胰岛素大量分泌,引起血糖剧烈波动,增加胆结石风险。

■膳食纤维摄入低

食物中的膳食纤维可降低脂肪和胆固醇在体内的利用率,促进肠道运动和胆汁酸的排出。因此,膳食纤维摄入量低的人更容易被胆结石盯上。

■久坐不动

不爱运动、体力活动减少,胆囊肌的收缩力便会下降,胆汁排空出现延迟,这就容易造成胆汁郁积,为形成胆结石创造了条件。

■多次妊娠的女性

胆结石病人中女性占70%,且怀孕次数越多,发病率越高。其原因是女性身体中雌激素水平高,会影响肝内葡萄糖醛酸胆红素的形成,使非结合胆红素增高;雌激素又影响胆囊排空,引起胆汁郁滞,极易形成结石。

长了胆结石该怎么办?

虽然很多胆结石没有症状,平时也能相安无事,可一旦掉落到胆管并发生梗阻,可能导致继发性胆汁性肝硬化或胰腺炎。如何处理胆结石,唐健表示要分情况对待。

1.无症状胆结石

有些胆结石长期或终身无症状,对人体危害不大,不需特别进行药物治疗,可每半年复查一次B超。同时注意保持低脂、低热量的饮食方式。若突然出现皮肤发黄,或腹胀、厌食和烧心等消化道症状,及时就诊,排除胆结石等相关可能。

2.急性发作胆结石

◆症状:可引起胆绞痛,中上腹或右上腹剧烈疼痛,坐卧不安、大汗淋漓、面色苍白、恶心呕吐,甚至出现黄疸和高热,应及时就诊。

◆治疗方法:药物或手术,包括服药溶石、体外震波碎石、保胆取石手术、胆囊切除手术等。有急性化脓性胆囊炎、胆管结石、胆管炎、胆源性胰腺炎等并发症的患者,建议尽早考虑手术。

唐健提醒,已经患上胆结石的人,饮食上注意规律进食,少吃腊肉、动物内脏、曲奇饼干、蛋糕等高糖、高脂的食物;过酸的食物如山楂、酸枣、杨梅等会诱发胆结石患者胆绞痛,最好不吃。

据生命时报

中国体育彩票排列3
第23224期开奖公告
本期开奖号码:3 7 4

中国体育彩票排列5
第23224期开奖公告
本期开奖号码:3 7 4 7 8

中国体育彩票7星彩
第23097期开奖公告
本期开奖号码:7 6 4 5 6 3+14

重庆市体育彩票管理中心 2023年8月22日

“树落叶,人落发” 秋天为啥更容易脱发

过去,人们往往将脱发与程序员等职业挂钩,但如今,越来越多的人开始头皮“发凉”。熬夜、压力大、遗传……人们归纳的脱发原因中,其实漏了一条:季节性脱发,秋天则是一年的高峰时段。记者采访了中国医学科学院整形外科医院毛发移植中心主任蒋文杰,请他解释为什么秋天更容易脱发,并提醒你改掉几个导致掉发的习惯。

秋天是一年中的脱发高峰

头发的生长规律也顺应季节变化,民间俗语“树落叶,人落发”也反映了这种现象。春季万物复苏,头发长得多且速度快,而到了秋天,由于气候干燥等原因,头发会掉得比其他季节更多一些。

美国约翰·霍普金斯大学的一项研究佐证了上述观点,脱发在秋季会达到顶峰,且生活在北半球的人掉发风险更大。研究者进一步推断,头发可保护头皮免于被强烈的阳光晒伤,而入秋以后,日照时间缩短,头皮对头发的依赖性降低,脱发由此增多。由此,科学家

猜想:紫外线指数的变化可能会影响脱发量多少。如果你发现,秋天掉发明显增多,其实这属于正常现象,前提是每天脱落的头发不超过100根。每天掉发数量超过100根,并且持续超过2个月,才会被确诊为脱发。

推荐一个检测脱发的简单办法:用拇指、食指和中指,从头发根部轻轻捏住约50根头发,向外捋,如头发脱落不超过1~2根,代表大致正常;如每次超过6根,则怀疑存在异常的活动性脱发。需要注意的是,在进行该检查前应至少5天不洗头。

毛发的“一生”分3个时期

头发生长的特点是周期性,蒋文杰告诉记者,每根头发的“一生”可分为3个时期:

■生长期 可持续3年

头上超过85%的毛发处于这一时期,生长活跃,每个月大约长1厘米。

■退行期 持续3周

属于过渡阶段,这一时期的头发占1%左右,此

时毛囊开始萎缩,头发不再生长。

■休止期 平均持续3个月

退行期后,新的毛囊周期还没开始,中间这段“默默无闻”的时期,便是休止期,头发一般在这期间自行脱落。这个时期的头发占10%~14%,大约持续3~4个月的休止期后,新生的头发会于同一毛囊上“发芽”,重复下一个生长周期。

一张表对比男女脱发差异

比起其他因素,造成脱发的主要原因是遗传。不仅父母脱发会影响后代,爷爷、舅舅、叔叔等亲属脱发也会影响后代。脱发的具体原因、位置等,男女表现各异:

	男性	女性
高发程度	我国每5个成年男性中就有1人脱发	比男性少
主要病因	雄性激素源性脱发	产后脱发(急性休止期脱发)、内分泌失调性脱发
具体表现	前额发际与鬓角往上移,呈“M”形发际线;前头与顶部的头发稀疏、变黄、变软甚至光秃	额部、顶部头发弥漫稀疏

除了上面的原因外,蒋文杰表示,以下因素也会导致掉发多:

◆压力大

因为压力导致紧张、无法入睡时,脱发现象会加重,特别是遇到升学考试、评职称、找工作等重大事情时,脱发可能更明显。过度劳累、休息不好、情绪不稳定时,神经功能失调,会使头皮供血减少,头发也可能因缺少营养而脱落。

◆减肥不当

过度减肥会导致营养不良,引起低蛋白血症,加速掉发。

◆毛囊炎

如果油脂分泌过盛的人不及时清洁头皮,分泌物和灰尘混合堆积,就容易堵塞毛囊,引起毛囊炎或头皮感染,进而增加脱发几率。掉落头发根处粘着的“小白点”,其实就是头皮分泌的油脂。

◆染烫及梳头方式

经常烫、染、编辫子等,毛囊受到高热、化学制剂、过度拉伸的摧残,逐渐萎缩死去,也会造成脱发。

需要澄清的是,洗头本身不会加重脱发。如果头发处于休止期,头发在洗头、梳头或挠头皮时会随之脱落。

据生命时报