**胆结石流行病学危险因素和保护性因素**

胆结石是胆道系统中最常见的非致死性疾病，由之引发的右上腹疼痛及伴发的恶心呕吐、餐后饱胀、右上腹不适等临床症状可严重影响人们的生活质量。胆结石是最常见的胆道疾病，具有人群患病率高的特点。**且大多数胆结石患者并未表现出临床症状，常在超声检查时发现。**因此，对胆结石患者的早期防治工作常不能及时进行。增加了胆结石急性发作时诱发急性胆囊炎、急性化脓性胆管炎，胆源性胰腺炎患者的比例，增大了医疗投入。**同样地，为了有效预防胆结石术后复发，定期随访和体检复查也非常重要。**

全国范围内的胆结石流行病学调查不多，且多为单中心研究。据单中心调查结果显示，我国胆结石的患病率波动在 4.2%-12.1%，与日本及中国台湾地区接近。90 年代以来胆结石患病率呈现出显著上升态势。推测：**高蛋白高脂肪饮食可能是胆结石患病的风险因素。**

根据化学成分的分类，**胆结石可以分为下述三大类：胆固醇性胆结石、胆色素性胆结石、混合性胆结石。**胆固醇性胆结石大多发生在胆囊内，由于其发生与代谢有密切关系，故亦称之为“代谢性结石”。引起**胆固醇结石的原因包括肥胖、服用降血脂药物、服用女性激素药物以及摄取高油脂类食物。**胆色素性胆结石常呈棕黄色小颗粒状，质地松软，其主要成分有胆色素钙、脂肪酸钙以及胆固醇，由于松软不成形又称为“泥沙样结石”，俗称“胆沙”，常发生在胆管内。**年龄、酒精消耗、胆道感染、幽门螺杆菌感染、肝病、溶血等为胆色素结石的风险因素。**混合性胆结石：混合性胆结石的主要成分亦是胆固醇、胆色素以及钙盐，其外形呈多面角形，表面光滑，颜色为深绿色或棕黄色，多发于胆囊内。

胆结石成因复杂，除与遗传因素有关外，环境因素也不容忽视。流行病学调查研究提示：胆结石的不可控因素包括：性别、种族/家族、年龄；**可控的风险因素包括：肥胖、代谢综合征、快速减肥、高卡里路摄入。保护性因素主要为膳食因素，如：多纤维饮食、植物蛋白、坚果、富含维生素C、饮用咖啡以及体力活动等可以降低胆结石的患病率。**