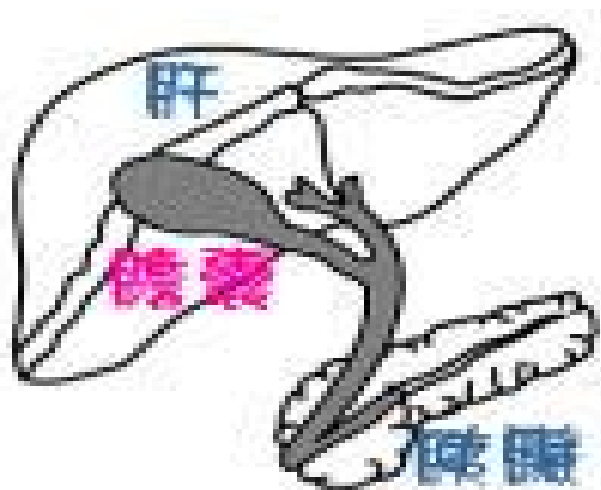


認識膽結石



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
肝膽胰內科病房製作

「膽囊」是連接於肝臟下方的一個器官，外觀為梨狀，長約八至十二公分、寬為四至六公分，為一個可伸縮的囊狀物，主要作用是儲存肝臟所產生的膽汁與調節膽汁的分泌。膽汁主要是幫助身體分解脂肪，使人體易於消化吸收，同時還能幫助脂溶性維生素的吸收。

什麼是膽結石

廣義的膽結石是指膽道系統中有結石，包括肝內膽管結石、總膽管結石及膽囊結石等，而一般俗稱的膽結石則是專指膽囊結石。由於膽汁中的膽固醇或膽鹽結成顆粒狀結晶並沉澱在膽囊及膽管中，最後形成卵石狀的固體物質，這就是「膽結石」。它的大小不一，從像鹽粒般到雞蛋大，都有可能。

成年人口之中大約一成以上有膽結石，發病年齡不一定，但以三十歲後較多，而且年紀越大越容易發生，老年人甚至有高達三、四成的人有膽結石。但是許多人因為從來都沒有症狀，因此根本不知道自己患有膽結石。

膽結石的症狀

大多數的患者是沒有症狀的。症狀出現多半是感到右上腹或上腹微痛，也可能是劇痛、絞痛，尤其在飯後更明顯，特別是吃了油膩的食物。有時這種陣發性的疼痛會延伸到背部、胸部或右肩，痛得厲害時甚至會引起噁心嘔吐。如果結石卡在膽囊出口，則會引起膽囊炎；若石頭掉到總膽管且卡在那邊，則會引起膽管炎，這時就會造成黃疸，也很容易演變成敗血症。根據統計，有九成的膽囊炎是結石所造成的，因此我們不得不注意膽結石的問題。

罹患膽結石的高危險群

1. 家族中有膽結石病史者。
2. 中高年齡婦女。
3. 孕婦，特別是多次懷孕者。
4. 長期服用避孕藥、降血脂肪製劑者。
5. 肥胖者。
6. 患有溶血性貧血、肝硬化、糖尿病、寄生蟲及酒精性肝病變患者。
7. 飲食習慣不佳：嗜食高熱量、高油膩、高糖份食物者。
8. 精神壓力大：精神受到壓抑、食慾不振、生活不規律、飲食習慣不良、進餐時間過短、水份攝取太少等。

如何預防膽結石

1. 養成定時定量、少量多餐、忌暴飲暴食的良好習慣。
2. 食物選擇低糖、低脂、低膽固醇和高纖維的大原則。
3. 注意維生素A、C及E的充分攝取。
4. 避免長時間坐著不動，尤其上班族更要常常起身活動。
5. 保持運動的好習慣，同時要適時排遣壓力、放鬆心情。
6. 多吃蔬果、全穀類和全豆類食物。
7. 避免易脹氣食物，如蕃薯、洋芋、蘿蔔、氣泡飲料等。
8. 不要濫用賀爾蒙製劑。
9. 保持理想體重，想減肥或節食前，請先諮詢醫生意見。
10. 適當的水份攝取，一天至少要喝 3000 cc 的白開水。
11. 儘量不要穿著束緊胸腹的緊身衣物。
12. 若有便秘症狀，務必積極接受治療。

膽結石的治療

臨床上，不論患者是否出現症狀，腹部超音波都可以快速又有效地加以診斷。但是，膽結石一定要接受治療嗎？目前醫學界多半建議，當患者出現症狀或符合以下條件者，才考慮接受治療：

1. 膽管結石合併嚴重阻塞、感染、休克的患者。
2. 長期反覆發作的感染及阻塞，採內科治療無效的患者。
3. 膽道有結石嵌塞或狹窄者。
4. 曾經發生膽囊結石造成積水或積膿、急性化膿及壞疽性膽囊炎者。
5. 因膽囊結石且合併內科疾病如糖尿病、心臟病、腦中風等高危險群者，但必須在病情穩定時才可進行治療。

治療方式有傳統膽囊切除術、體外震波碎石術、經皮穿刺灌注藥物溶解和抽取術以及腹腔鏡膽囊切除術。目前有九成以上的治療方法為腹腔鏡膽囊切除術，它是最有效的治療方式，也是一勞永逸的治療模式。但不論採用何種手術，其危險性都會隨著年齡增加以及是否有肝硬化、糖尿病、腎功能不全、心臟血管病變等因素的存在而增加。

或許您會好奇：切除膽囊後，消化功能不受影響嗎？事實上除了剛開始進食時，會因為脂肪消化不良而導致輕微腹瀉外，只要假以時日再配合低脂飲食，「無膽之徒」仍然可以享受美食喔！