

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

認識膽結石

何謂膽結石

膽汁是肝臟所分泌的液體，經過膽管的輸送到消化道，可以幫助脂肪乳化，讓脂肪變成微小顆粒均勻分布，幫助脂肪的消化。膽結石就是膽汁因為種種原因無法保持液狀，結成顆粒狀結晶，沉澱在膽囊及膽管而成。

膽結石形成主因

一般說來，膽結石與膽固醇的增加。或總膽酸之貯存量減少有關。膽結石之所以形成，主要是膽固醇不能保持微稠狀態，使得膽汁逐漸結成顆粒狀結晶，據統計，以下的人較容易罹患膽結石：

- ◇ 家庭遺傳、中年婦女。
- ◇ 肥胖、多次懷孕。
- ◇ 嗜高膽固醇、油膩、甜食食物。
- ◇ 糖尿病或小腸疾病等引起。



膽結石的症狀

膽結石形成後，會逐漸摩擦膽囊壁，造成腹痛、發燒、發冷、黃疸等症狀，通常會隨著結石的種類不同，而出現以下的症狀：

- ◇ 藏在膽囊中的膽結石，不易自覺，很多人是由健康檢查中查知。
- ◇ 急性膽囊炎，膽結石位膽囊出口，造成阻塞。患者會有噁心、嘔吐、胃口差、發燒、右腹疼痛。
- ◇ 慢性膽囊炎，是最普遍的膽囊疾病，常見症狀有腹脹、噁心。尤其吃油膩食物特別感到腹痛，有時會疼痛至右肩。
- ◇ 總膽管結石，患者會感到右上腹痛、發燒、發冷、黃疸、絞痛及陣痛屢次發生，但也有的人雖已充滿結石，仍無自覺症狀。

膽結石照護須知

- ◇ 高膽固醇食物應避免，特別是魚卵、蟹黃及內臟類，蛋則以 2-3 天食用一顆為佳。肉類的選擇最好以油脂較少的雞、魚為優先，其他像豬肉等應盡量挑瘦肉，而且最好以去皮後食用。
- ◇ 膽結石患者以多攝取纖維食物如：蔬菜、水果、燕麥、紅豆、絲豆、車前子等，這些膳食纖維可在體內和膽酸相結合，減少膽固醇的吸收，同時能降低罹患膽結石的機率。

- ✧ 烹調方式也會影響油脂攝取。一般以煮、蒸、烤、涼拌等方式烹調法較適合膽結石患者，煎、炸方式最好避免，用油則禁止使用豬油、牛油等動物性油以及棕櫚油等飽和度較高的油類。
- ✧ 膽結石並不一定會對人體產生影響，若是沒有症狀並不需要積極治療，只要定期觀察、並多喝水、多吃蔬菜水果、盡量不要吃高脂肪及油炸食物。
- ✧ 目前治療膽結石可藉由藥物、外科手術或飲食療法及最新的超音波震盪法除去結石。