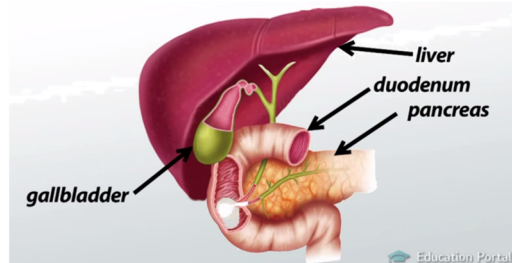




膽汁打從那兒來？



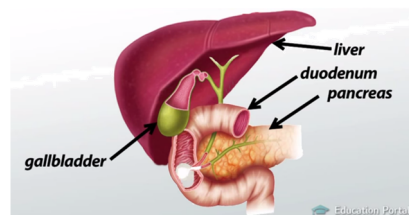
問一問大家

- (1) 膽囊製造分泌？
- (2) 肝臟製造分泌？
- (3) 腸胃道製造分泌？

膽汁打從那兒來？

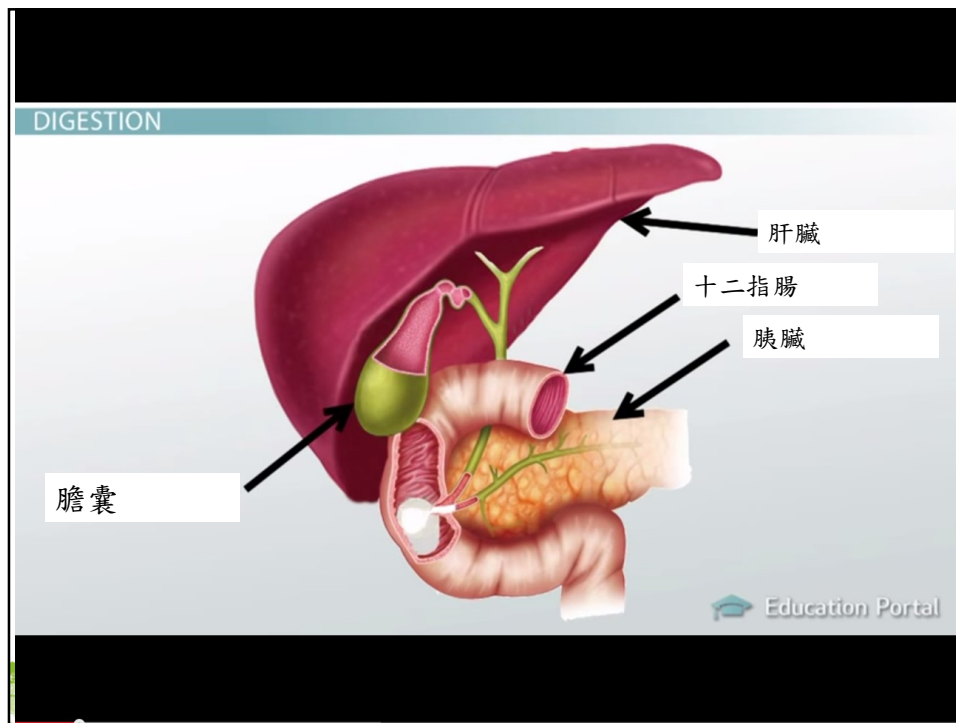
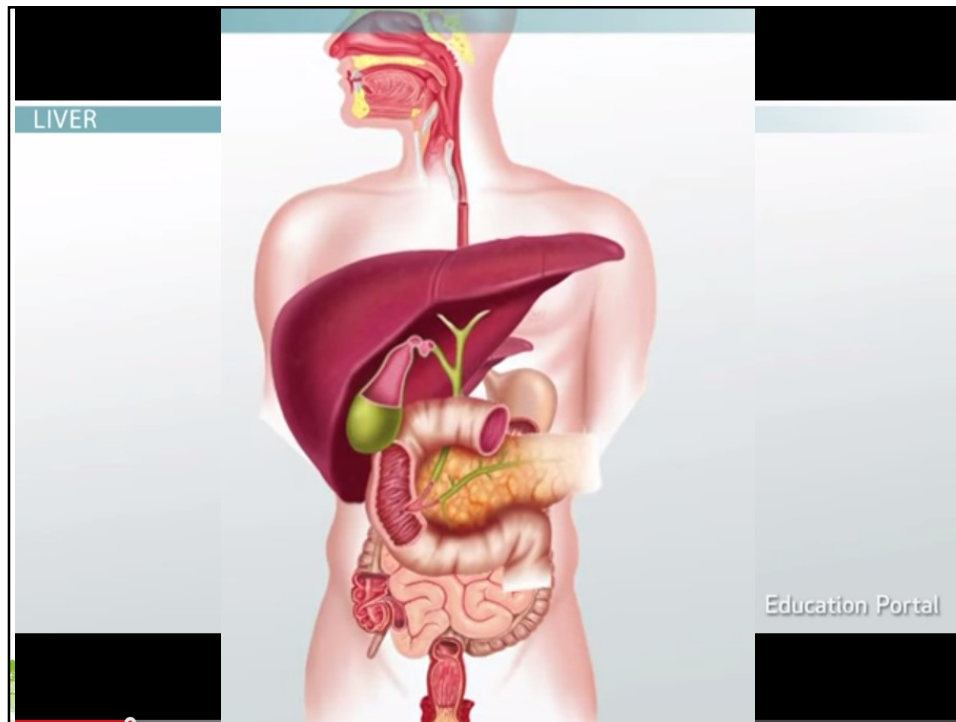
➤ 問一問大家

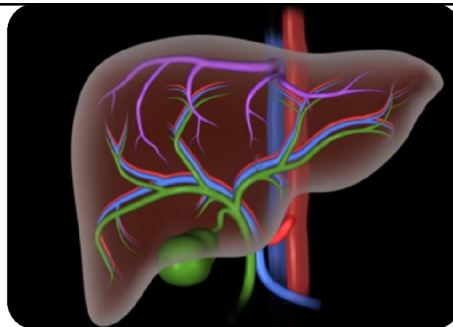
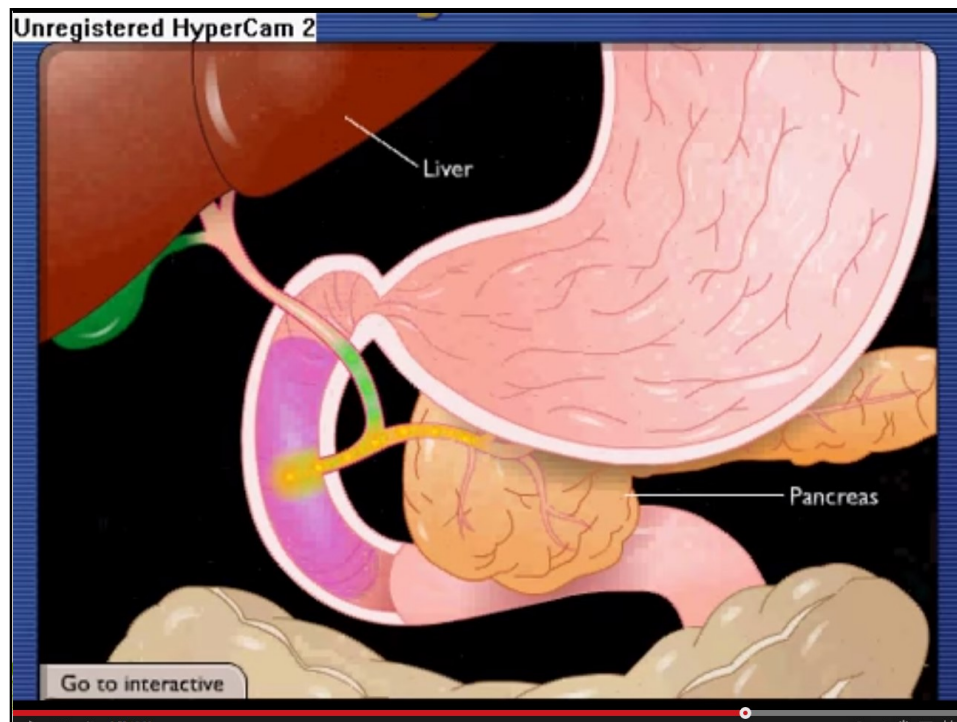
- ✓ (1) 膽囊製造分泌？
- ✓ (2) 肝臟製造分泌
- ✓ (3) 腸胃道製造分泌？



➤ 事實上，膽汁是由肝臟製造分泌

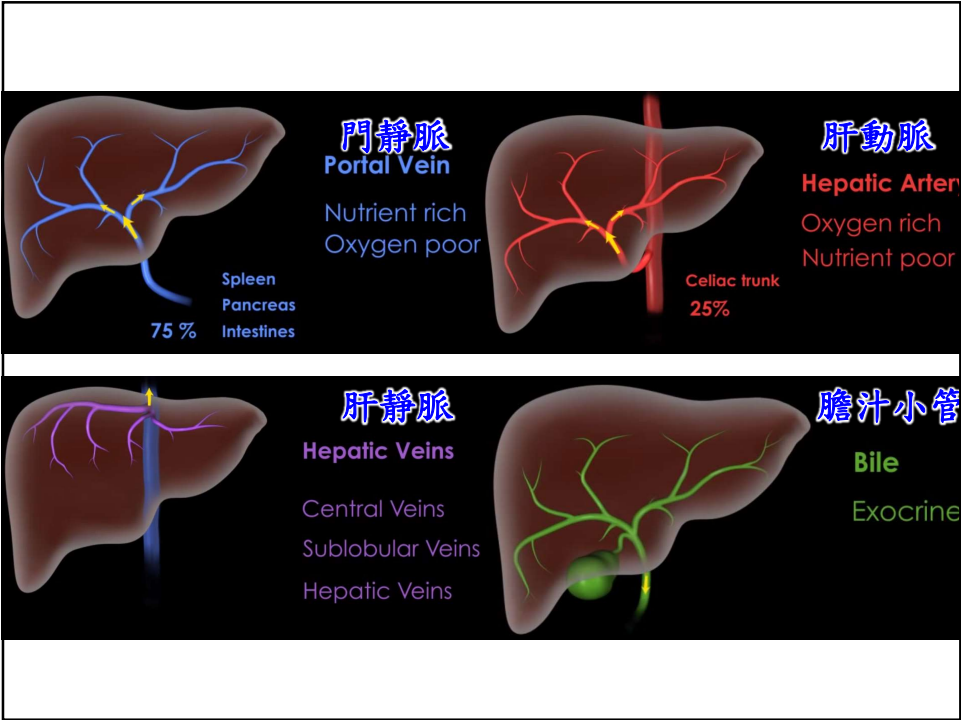
➤ 膽囊只是暫時儲存的容器



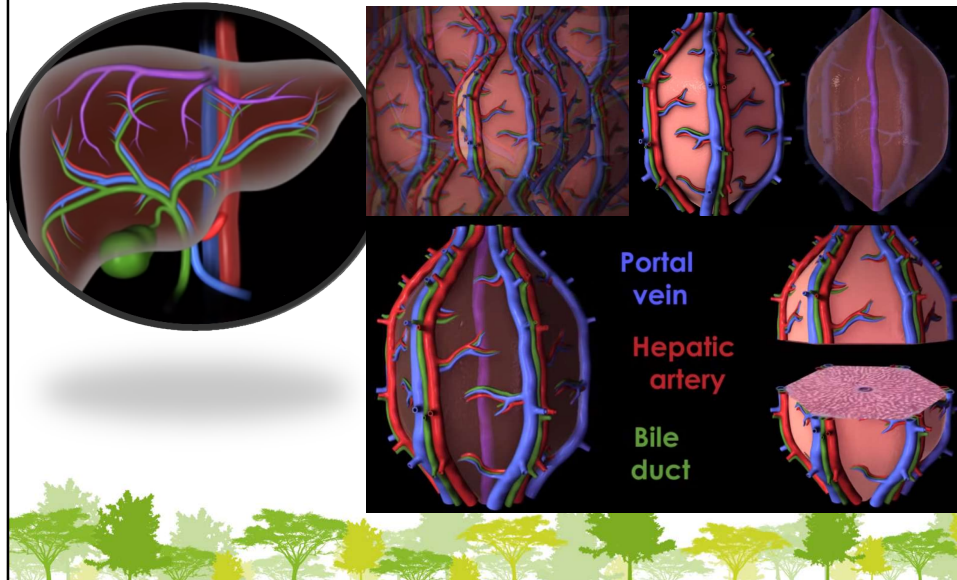


肝細胞負責製造膽汁

- **肝臟組成：**肝細胞、肝靜脈竇系統、膽汁小管系統交錯組成。
- **肝細胞：**物質的新陳代謝，即所謂的排毒。負責膽汁的製造，並將膽汁排放入膽汁小管中。
- **肝靜脈竇系統：**負責血液中養分的運輸
- **膽汁小管：**負責膽汁的運輸與排泄，經過肝內肝管、總肝管制膽囊暫時儲存與濃縮，在需要膽汁時，膽囊再收縮，使膽汁排出至十二指腸中。



肝細胞



膽汁外觀

- 勾踐臥薪嘗膽的膽汁是苦的
- 膽汁為一種較濃的有色汁液
(顏色取決于膽色素的多少)
- 正常人24小時內分泌量為300~700毫升。
- 肝臟初期分泌的膽汁稱肝膽汁，呈金黃色或黃褐色，比重接近1.009，pH7.4



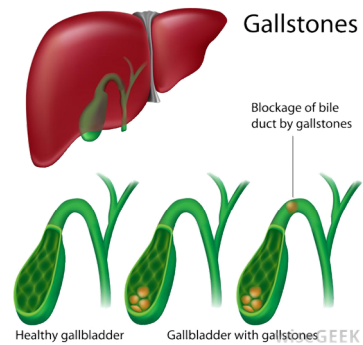
大膽，膽有多大？



- 1x1CM?
- 5x5CM?
- 10x10CM?

膽囊

- 膽囊是一個附屬於肝外膽管的膨出囊狀構造
- 呈現梨形，長徑約8-10公分，短徑約2-4公分。
- 正常狀態可暫儲存肝臟所製造分泌的膽汁
- 依飲食狀況，食物的種類做適當的分泌，以調節腸道酸值，活化消化酵素，例如脂肪酶，達到輔助消化吸收功能，尤其對高油膩性食物的消化，膽囊充分提供儲存的膽汁，更可發揮幫助消化的功能。



膽汁成分

- 膽汁成分複雜
- 除水外，還有膽色素、膽鹽、膽固醇、脂肪酸、卵磷脂及血漿中所有的無機鹽等。



膽汁的功用

- 幫助脂肪之消化
- 促進脂肪之吸收
- 促進維生素的吸收
- 促進鐵及鈣的吸收
- 輕瀉的作用
- 刺激膽汁的形成
- 排泄作用：
 - ✓ 荷爾蒙、膽固醇、藥物或毒物的排泄



膽汁代謝出問題

- 膽汁組成具有一定的比例，如果比例改變可造成結石。
- 造成組成比例改變的因素，如：
 - ✓ 細菌感染
 - ✓ 輸血
 - ✓ 肝炎
 - ✓ 糖尿病
 - ✓ 高脂肪飲食
 - ✓ 先天的脂肪異常

膽結石

- 廣義的膽結石指的是膽道系統中有結石
 - ✓ 肝內膽管結石
 - ✓ 總膽管結石
 - ✓ 膽囊結石(俗稱的膽結石)
- 是膽汁中的膽固醇或膽鹽積成的硬塊
- 膽結石大小
 - ✓ 可能如一粒鹽
 - ✓ 可能如一個橄欖

膽結石的臨床症狀

- 多數是沒有症狀的，因人而異
- 若臨床有症狀多半
 - ✓ 上腹部飽脹感，常有噯氣打嗝或右上腹部疼痛為最常見症狀(會與胃疾病發生混淆)
 - ✓ 可能會劇痛、絞痛，尤其在飯後更明顯，特別是食了油膩食物後
 - ✓ 陣發性的疼痛有時候會延伸到背部、胸部或右肩。
- 如果石頭卡在膽囊出口，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，這時候黃疸就會很明顯，也很容易演變成敗血症

膽結石及膽囊疾病如何治療

- 膽結石根據症狀的有無
 - ✓ 觀察與等待
 - ✓ 膽囊切除手術
 - ✓ 膽結石溶解治療

常見的膽結石溶解藥物 Ursodeoxycholic acid (UDCA)

喜利膽膠囊 300公絲
Cisbile Cap 300mg

膽速力錠 100毫克
Ursolic Tab 100mg

更新日期：2012年05月17日



膽速力錠 說明書

- 禁忌：完全膽道閉塞患者及對ursodeoxycholic acid (ursodiol)成分或本品任一賦型劑過敏，或無法耐受者。
- 慎重投予：嚴重的猝疾患者、消化管胃腸患者、膽管結石患者。
- 副作用：
 - ✓ a.消化系統：偶有下痢、軟便、便秘、噁心、嘔吐、胸悶、胃部不適及胃脹等情形。
 - ✓ b.皮膚：偶有發癢、發疹等情形。
 - ✓ c.其他：偶有疲倦、目眩等情形。
- 妊娠婦女：不要使用。
- 相互作用：與其他藥物併用時有增強藥效之可能(如經口服用糖尿病藥者)，所以併用時請慎重投予。



不適合藥物溶石治療者

- ✓ 色素性結石
- ✓ 結石鈣化
- ✓ 直徑大於2公分以上的結石
- ✓ 多發性結石
- ✓ 合併慢性膽囊炎患者
- ✓ 肥胖者、懷孕中或即將懷孕的女性患者
- ✓ 合併慢性肝炎患者
- ✓ 存有嚴重膽道疾病症狀的患者
- ✓ 無法與醫生配合的膽結石患者

膽結石病人怎麼吃?

膽結石的飲食，我們可以從三個面向

- (1) 已經罹患膽結石，但尚未開刀
- (2) 已經開刀割除膽囊的飲食
- (3) 預防膽結石發生的飲食

已經罹患膽結石，但尚未開刀

- 目標減少因為飲食而造成發作不適
- 通常建議病人採用 **低脂飲食** (非”無脂“)
- 肥胖和快速減重都是膽結石的危險因子，所以體重過重的人，應該要減重
- 千萬不能快速減重，以一週減**0.5** 公斤的速度較佳。

已經罹患膽結石，但尚未開刀

建議的飲食選擇	不建議的飲食選擇
少量多餐	高脂或油炸的食物
脂肪攝取量控制在 低於30% 總熱量，可以諮詢營養師如何達到這個目標	口味重的食物
選擇無脂或低脂的食物。注意看看食品包裝的營養標示，選擇每份脂肪含量低於3 克的食物。	會產氣的食物

開刀後的病人飲食

- 膽囊切除成為”無膽”一族
- 無膽只是沒有膽囊，膽汁還是有的(WHY?)
- 並不需要採用低脂飲食當然也非不忌口
- 剛開完刀的階段，要慢慢漸近的增加脂肪以提高適應性(健康飲食的脂肪攝取量建議是占總熱量的30%)。

預防膽結石的生活與飲食型態

- 促使膽結石形成的危險因子
 - ✓ 多坐少動
 - ✓ 動物性脂肪和精製糖攝取過高
 - ✓ 纖維質攝取不足
- 飲食型態
 - ✓ 健康減重與避免肥胖
 - ✓ 避免高熱量、高油脂飲食
 - ✓ 增加纖維質、減少精製飲食和甜食
 - ✓ 三餐正常、記得吃早餐

聽說~~奇特的排膽結石的療法



第1~5天

- 每日5顆蘋果，飲食清淡少油，
- 蘋果青紅不拘，如果是比較大的蘋果，可以吃
- 可打成蘋果汁，每日飲用1000cc。
- 吃蘋果是為了軟化結石。

第6天

不吃蘋果，飲食清淡少油，過午不食

6 pm：喝一小匙瀉鹽加溫水（可用西柚汁/蘋果汁

8 pm：喝一小匙瀉鹽加溫水

10 pm：半杯鮮榨檸檬汁+半杯食用橄欖油混合一
（可用西柚汁代檸檬汁，好處是更易混

- 瀉鹽→放鬆膽管，橄欖油→促使大量分泌膽汁
- 次日（甚或當晚）開始排出青黑色糞便，結石
- 若第一次排出很多結石，可數月後再做一次清
- 一般人可一年一次，預防結石。

排肝毒和排膽石的療程分別為10天和6天，但建議一次過同時進行，也就是在排肝毒療程進行到第5天時，加入排膽石的療程。

排肝毒（10天療程）第一至十天

準備飲料

- 溫開水——3/4杯
- 糖蜜（molasses）——1湯匙
- 檸檬汁——2湯匙
- 紅椒粉（cayenne pepper）——1/4茶匙
- 橄欖油（olive oil）——1茶匙

持續10天，在早上5點至7點之間，將以上的材料加在一起攪拌均勻，然後空腹喝下。

排膽石（6天療程）

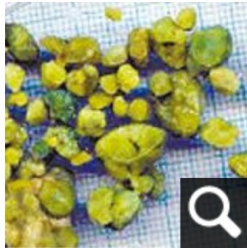
從第五天開始每天飲用1公斤的蘋果汁（每次一杯），直到第10天。

第十天

請注意：

- 在下午4點前喝完最後一杯蘋果汁。
- 5pm：晚餐

結論就是：



醫師指皂化石為食物消化後正常產物，非毒素。

翻攝刺絡針網站

【報你知】皂化石 消化後正常產物

台大醫院新竹分院肝膽腸胃科醫師洪紹仁說，皂化石（soap stones）是指橄欖油經腸胃消化酵素分解後，成為三酸甘油酯，再與檸檬汁中的鉀離子起皂化反應（化學作用），形成不溶於水的半固體皂化石，為食物經消化後的正常產物，再經大便排出體外。



現場有沒有人有經驗？

有些人說腹痛確實有比較好？原因是出在

- 蘋果酸有很輕微的膽囊括約肌鬆弛效果
- 進行療法期間的飲食有關係(因為進行療法時，減少高油脂飲食，對膽囊來說，算是減輕了工作量，自然就有恢復的時間)

**最好的方式還是：
尋求醫師的意見**

