

高雄榮民總醫院臺南分院

認識膽結石



一、膽結石

膽囊是一個附屬於肝外膽管的可伸縮的梨形囊狀物，可儲存肝臟所製造分泌的膽汁，並依飲食狀況，食物的種類做適當的分泌，以調節腸道酸鹼值，活化消化酵素，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。

二、成分與種類

膽石的成分主要是膽汁中的膽固醇和膽紅質（膽汁色素）。此外，尚有含鈣和脂肪酸為主成分者。膽石依其主成分加以區別，有膽固醇石、膽紅素石、鈣石、脂肪酸石及其他。

三、膽結石的危險因子

1. 年紀是膽結石主要的危險因子，大於 40 歲有較高的發生率。
2. 女性較男性有較高的發生率。
3. 懷孕期間荷爾蒙的變化，影響膽道系統；雌激素增加膽固醇分泌，黃體素減少膽汁分泌，造成膽固醇過飽合進而增加膽結石形成的機率。
4. 有膽結石家族病史的患者，其發生膽結石疾病的比例較高，這也是為何種族間盛行率差異大的原因之一。
5. 肥胖者（BMI>30）容易罹患膽結石疾病，隨著 BMI 增加，發生膽結石的比例上升。
6. 體重快速下降者，膽結石發生率增加，可能和膽汁組成改變有關；膽汁黏蛋白及鈣濃度上升促使膽固醇結晶及結石形成。

四、膽結石的症狀

上腹部的發脹、噁心、嘔吐等現象急性期可能會產生墨菲式徵候 (Murphy's sign)，突然出現上腹部的疼痛，且經常偏向稍右側。疼痛的最強點是在右上腹部，患者常因劇痛而抱著右側腹彎下腰來。疼痛會從上腹部擴散至右胸、右背、右肩等膽道之外的地方。發作後會出現輕微的黃疸，使糞便呈灰白色、尿液呈濃褐色。這是因為膽石阻塞於膽管，膽汁無法流至腸內所致。右肋骨下面也會緊張與僵硬，手壓時會覺疼痛，也可觸摸到發腫的膽囊。

五、膽結石的治療

現約 95% 的病人可接受腹腔鏡切除術，其餘的病人可能會因某些困難，而須半途轉為傳統開刀的方式。

1. 口服膽鹽藥物溶解治療：

須為膽固醇結石，無明顯鈣化，小於 1.5cm 以下，且膽囊管功能良好，東方人因膽固醇結石較少，此項治療並不適合。

2. 膽囊切除：

(1) 傳統開刀：併發症小於 0.5%，唯傷口較大，須住院 7~10 天，約 2 個月才能完全恢復。

(2) 腹腔鏡切除術：併發症約 6%~8% 左右，已取代了傳統開刀方式，因其傷口小，僅須住院 2~3 天，約兩星期即可完全恢復。

六、膽道疾病飲食

1. 少量多餐、定時定量、不暴飲暴食。
2. 避免一些油脂含量高的食物：如：動物內臟類、肥肉、油炸、全脂奶等食物。
3. 平時應避免選用肥肉及皮
4. 烹調時，多用清蒸、清燉、水煮、烤、滷、涼拌等不必加油的烹調方式
5. 平時應避免吃高熱量、油膩的食物



高雄榮民總醫院
臺南分院

K•V•G•H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S02