

膽結石



一、膽結石成因

膽結石的形成主要與膽固醇偏高及總膽酸之貯存量減少有相關，是膽固醇無法維持微稠的狀態，讓膽汁漸漸結成顆粒狀結晶，據統計，以下的人較容易罹患膽結石：

1. 家庭遺傳。
2. 肥胖。
3. 多次懷孕。
4. 中年婦女。
5. 嗜好高膽固醇食物。
6. 嗜好油膩食物。
7. 嗜好甜食。
8. 糖尿病或有小腸疾病等。



二、症狀

膽結石會摩擦膽囊壁，造成肚子痛、發燒、畏寒、黃疸等症狀，隨著結石的種類不同，會出現以下的症狀：

1. 膽囊內的膽結石不易自覺，大部分是由健康檢查中發現的。
2. 膽結石位於膽囊出口，若造成阻塞會導致急性膽囊炎，會有噁心、嘔吐、食慾差、發燒、右腹疼痛。

3. 最常見的膽囊疾病是慢性膽囊炎，其症狀有肚子脹、噁心感。會在吃較油膩的食物時特別感到腹痛，有時會反射疼痛至右肩。
4. 總膽管結石，症狀有右上腹痛、發燒、畏寒、黃疸、絞痛及陣痛發生，但也有的人雖有結石，完全無自覺症狀。

三、治療

1. 膽結石不一定對人體有影響，若沒有症狀並不需要積極治療，只需定期追蹤，並多補充水分及蔬菜水果、避免高脂肪及油炸食物。
2. 口服膽汁溶解法，可將結石溶解是目前治療膽結石的方法，但此治療方法較適用於膽固醇結石，而膽色素結石的效果效果就較為不理想。
3. 對於沒有症狀的膽結石病人，採保守的觀察態度即可，若有發燒、畏寒、黃疸及右上腹部疼痛須馬上求診，如是膽結石併發膽囊炎，則必須進行外科手術將膽囊切除，如是一再復發則必須考慮是肝內膽管或肝外膽管的結石。

四、飲食原則

1. 多吃高纖維的食物，如：蔬菜、水果、穀類等。
2. 減少膽固醇的攝取量。忌吃內臟、蛋黃等富含膽固醇的食物。
3. 多補充如菠菜、花椰菜等含有豐富維生素 K 的食物。
4. 忌吃產生氣體食物，如：馬鈴薯、地瓜、豆類、洋蔥、玉米、汽水飲料還有酸性的果汁等。
5. 飲用脫脂奶。
6. 烹調食物，宜採煮、燉、清蒸的方式，減少調味料的食用。
7. 不吃加工食品和高糖分及高脂肪的食物。

