

膽結石

Gallstones

你是否經常有消化不良、腹脹、排氣的症狀，而且在進食高脂肪的食物半小時後會感覺腹部疼痛？以上的症狀，有可能是膽結石所致。膽結石是最常見的消化系統疾病之一。

甚麼是膽結石？

膽囊是位於肝臟之下、腹腔右上方的一個細小器官，其作用是儲存膽汁。膽汁是由肝臟分泌出來的消化液，在膽囊中暫時儲存。當人體進餐後，膽汁從膽囊通過膽總管進入小腸，幫助消化食物中的脂肪。有時候，膽汁中的化學物質會硬化及形成石粒，這就是膽石。膽石的大小各異，結石的位置可以是在膽囊或膽管之內。

甚麼原因會導致膽結石？

- 膽汁中的膽固醇含量可能過高
膽汁由多種化學物質組成，包括膽固醇、脂肪化合物、蛋白質、膽紅素等。當其中一種成份的含量過高時，那種化學物質可能會結成石粒。多數的膽石都是因為膽汁內含有過高的膽固醇而引起。膽汁中的膽固醇含量與血液中的膽固醇含量無關。
- 膽汁中的膽紅素含量可能過高
膽紅素是紅血球正常新陳代謝後的一種殘留物，經由膽汁排出體外。某些身體狀況（例如肝臟或血液的疾病）可能會導致膽紅素水平升高，造成膽紅素結石。
- 膽汁積聚在膽囊內太長時間
當人體只進食少量食物或長時間不進食時（例如，不吃早餐或三餐不定時的習慣），膽囊就不需要排出大量的膽汁來幫助消

化。這樣，膽囊內的膽汁可能會變得過於濃縮，造成膽石形成。

罹患膽結石的因素

- 性別: 女性比男性更有可能患上膽結石
- 家族病史:
家人曾罹患膽結石的人士有較高風險
- 體重:
超重的人不僅膽汁中含有較多的膽固醇，而且膽囊排清膽汁的頻率也比較低。這些因素都會增加患膽結石的風險
- 高脂肪、高膽固醇、低纖維的飲食:
這種飲食習慣會增加膽汁中膽固醇的含量，讓膽石更有可能形成
- 快速減肥:
長時間禁食或者過低熱量的飲食習慣都會減低膽囊排放膽汁的需要。因而，膽汁長時間積聚在膽囊內，膽結石的風險也會增加
- 年齡:
六十歲以上的人士有較高膽結石的風險

膽結石的病徵

膽結石的患者可能患有此症多年都沒有任何病徵，所以無需接受治療。但當病徵出現時，患者通常有以下的感覺：

- 腹部右上方、右肩下方、或背部疼痛
膽結石的患者可能會突然感到腹部右上方出現嚴重的疼痛。這種情況的原因通常是

膽石阻塞在連接膽囊與小腸之間的膽管內。疼痛會持續三十分鐘至數小時。如果膽石可以通過膽管進入小腸，疼痛就會消失。

- 噁心、嘔吐、發燒、糞便灰淡色、和黃疸（皮膚或眼白發黃）
這些是膽管阻塞的嚴重症狀。持續的阻塞可以導致膽囊或膽管發炎，甚至可能危及性命。患者如果出現上述情況，應該立刻聯絡醫生。

膽結石的診斷方法

- 超聲波掃描: 利用超聲波組成膽囊的影像
- 電腦斷層掃描 (CT): 利用X光組成內臟橫截面的影像
- 核子醫學膽囊攝影術 (HIDA): 醫生先在病人的靜脈內注射少量追蹤劑，然後等待藥劑循環至病人的肝臟、膽囊、膽管、和小腸（與膽汁流通的路綫相同）。造影劑不能通過或流通緩慢的部位就是可能受膽石阻塞的地方。
- 內視鏡逆行性膽胰管攝影術 (ERCP): 醫生把一根末端帶有微型攝像機的細管從病人的口腔延伸到小腸內。這種檢查讓醫生可以從小腸清楚地觀察膽管。如果發現膽石，另一微小的儀器可以從細管內延伸到患處，把膽石摘除。

膽結石的治療方法

沒有感到任何不適的患者通常不需要接受治療。如果有膽結石的症狀，你應避免進食高脂肪的食物也可以暫時緩解症狀。但如果症狀持續或惡化，醫生可能建議以下的治療方式：

- 藥物: 溶解體積較小的膽石

- 聲波療法: 利用聲波震碎膽石
- ERCP技術: 用ERCP的技術，摘除膽管內的膽石
- 手術: 切除膽囊

因為膽囊並非一個必需的器官，所以對經常發病的患者來說切除膽囊可能是最有效的療法。與傳統的開腹手術不同，現今的膽囊切除手術只需要一個微小的切口。然後醫生會從切口中插入由微型內窺鏡引導的微細管狀儀器，完成膽囊切除。手術後病人只需留院一晚，而且康復過程比傳統手術為快。手術後無需特別的飲食調節。有些病人可能會出現輕微的腹瀉，但這種情況通常只是暫時的。

有方法可以預防膽結石嗎？

現今暫時沒有可以預防膽結石的方法，但以下的生活習慣可以減低患膽結石的風險：

- 保持健康的體重。需要減肥的人應該循序漸進，每週減低體重1-2磅
- 選擇高纖維的食物，例如蔬菜、鮮果、和全穀類
- 少吃高膽固醇和高脂肪的食物，例如油炸食品、肥肉、和動物內臟及皮；但飲食中也應該包含適量的脂肪，從而促進膽囊排清內存的膽汁
- 經常保持運動

想了解更多關於膽囊疾病的資訊，請查詢：

- 美國糖尿病，消化與腎臟疾病學院
National Institute of Diabetes and Digestive and
Kidney Disease (NIDDK)

<http://www2.niddk.nih.gov>

華人社區健康資源中心編譯 — 2009年版權所有
01/2010年修正

©2009 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010