

胆结石

Gallstones

你是否经常有消化不良、腹胀、排气的症状，而且在进食高脂肪的食物半小时後会感觉腹部疼痛？以上的症状，有可能是胆结石所致。胆结石是最常见的消化系统疾病之一。



甚麼是胆结石？

胆囊是位於肝脏之下、腹腔右上方的一个细小器官，其作用是储存胆汁。胆汁是由肝脏分泌出来的消化液，在胆囊中暂时储存。当人体进餐後，胆汁从胆囊通过胆总管进入小肠，帮助消化食物中的脂肪。

有时候，胆汁中的化学物质会硬化及形成石粒，这就是胆石。胆石的大小各异，结石的位置可以是在胆囊或胆管之内。

甚麼原因会导致胆结石？

- 胆汁中的胆固醇含量可能过高
胆汁由多种化学物质组成，包括胆固醇、脂肪化合物、蛋白质、胆红素等。当其中一种成份的含量过高时，那种化学物质可能会结成石粒。多数的胆石都是因为胆汁内含有过高的胆固醇而引起。胆汁中的胆固醇含量与血液中的胆固醇含量无关。
- 胆汁中的胆红素含量可能过高
胆红素是红血球正常新陈代谢後的一种残留物，经由胆汁排出体外。某些身体状况（例如肝脏或血液的疾病）可能会导致胆红素水平升高，造成胆红素结石。

- 胆汁积聚在胆囊内太长时间
当人体只进食少量食物或长时间不进食时（例如，不吃早餐或叁餐不定时的习惯），胆囊就不需要排出大量的胆汁来帮助消化。这样，胆囊内的胆汁可能会变得过於浓缩，造成胆石形成。

罹患胆结石的因素

- 性别：女性比男性更有可能患上胆结石
- 家族病史：家人曾罹患胆结石的人士有较高风险
- 体重：超重的人不仅胆汁中含有较多的胆固醇，而且胆囊排清胆汁的频率也比较低。这些因素都会增加患胆结石的风险
- 高脂肪、高胆固醇、低纤维的饮食：这种饮食习惯会增加胆汁中胆固醇的含量，让胆石更有可能形成
- 快速减肥：长时间禁食或者过低热量的饮食习惯都会减低胆囊排放胆汁的需要。因而，胆汁长时间积聚在胆囊内，胆结石的风险也会增加
- 年龄：六十歲以上的人士有较高胆结石的风险

胆结石的病徵

胆结石的患者可能患有此症多年都没有任何病徵，所以无需接受治疗。但当病徵出现时，患者通常有以下的感觉：

- 腹部右上方、右肩下方、或背部疼痛
胆结石的患者可能会突然感到腹部右上方出现严重的疼痛。这种情况的原因通常是胆石阻塞在连接胆囊与小肠之间的胆管内。疼痛会持续叁十分钟至数小时。如果胆石可以通过胆管进入小肠，疼痛就会消失。
- 噁心、呕吐、发烧、粪便灰淡色、和黄疸（皮肤或眼白发黄）

这些是胆管阻塞的严重症状。持续的阻塞可以导致胆囊或胆管发炎，甚至可能危及性命。患者如果出现上述情况，应该立刻联络医生。

胆结石的诊断方法

- 超声波扫描：利用超声波组成胆囊的影像
- 电脑断层扫描（CT）：利用 X 光组成内脏横截面的影像
- 核子医学胆囊摄影术（HIDA）：医生先在病人的静脉内注射少量追踪剂，然後等待药剂循环至病人的肝脏、胆囊、胆管、和小肠（与胆汁流通的路綫相同）。造影剂不能通过或流通缓慢的部位就是可能受胆石阻塞的地方。
- 内视镜逆行性胆胰管摄影术（ERCP）：医生把一根末端带有微型摄像机的细管从病人的口腔延伸到小肠内。这种检查让医生可以从小肠清楚地观察胆管。如果发现胆石，另一微小的仪器可以从细管内延伸到患处，把胆石摘除。

胆结石的治疗方法

没有感到任何不适的患者通常不需要接受

治疗。如果有胆结石的症状，你应该避免进食高脂肪的食物也可以暂时缓解症状。但如果症状持续或恶化，医生可能建议以下的治疗方式：

- 药物：溶解体积较小的胆石
- 声波疗法：利用声波震碎胆石
- ERCP 技术：用 ERCP 的技术，摘除胆管内的胆石
- 手术：切除胆囊

因为胆囊并非一个必需的器官，所以对经常发病的患者来说切除胆囊可能是最有效的疗法。与传统的开腹手术不同，现今的胆囊切除手术只需要一个微小的切口。然後医生会从切口中插入由微型内窥镜引导的微细管状仪器，完成胆囊切除。手术後病人只需留院一晚，而且康复过程比传统手术为快。手术後无需特别的饮食调节。有些病人可能会出现轻微的腹泻，但这种情况通常只是暂时的。

有方法可以预防胆结石吗？

现今暂时没有可以预防胆结石的方法，但以下的生活习惯可以减低患胆结石的风险：

- 保持健康的体重。需要减肥的人应该循序渐进，每週减低体重 1-2 磅
- 选择高纤维的食物，例如蔬菜、鲜果、和全穀类
- 少吃高胆固醇和高脂肪的食物，例如油炸食品、肥肉、和动物内臟及皮；但饮食中也应该包含适量的脂肪，从而促进胆囊排清内存的胆汁
- 经常保持运动

想了解更多關於胆囊疾病的资讯，请查询：

美国糖尿病，消化与肾脏疾病学院

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIDDK)

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