

認識膽囊結石

文/肝膽消化外科暨外傷科病房 黃亭諺 護理師
外傷科 李祥麟 醫師

「膽囊」是連接於肝臟下方的一個器官，長約8~12公分，寬為4~6公分，為一個可伸縮的囊狀物，主要作用是儲存肝臟所造成的膽汁，再依照飲食狀況及種類調節膽汁的分泌，藉控制腸道的酸鹼值，活化體內的消化酵素，達到促進消化吸收的目的。膽汁成份為水、膽酸、卵磷脂、磷脂體、膽固醇、膽色素、蛋白、電解質。是由肝臟細胞所分泌，經肝內小管排出。一天約分泌500~1000c.c.膽汁，而儲存於膽囊僅約50~100c.c.。

膽結石大部分在膽囊形成，少部分在總膽管或肝管內形成，其成份複雜，其內容含有膽紅素、膽固醇、鈣等。最普遍的原因為膽囊的感染，使溶解於膽汁中的物質沉澱起來，而形成固型物，即所謂膽結石。

膽結石總類

- 膽固醇結石：與膽固醇在膽汁中的溶解度的多寡有密切關聯。
- 膽色素為主要成份的色素石：約佔東方人之所有膽石病患的40%，其機轉可能是過多的未結合型膽色素與鈣結合。
- 鈣質石。

引起膽結石的原因：

- 年齡：膽囊結石多見於四十歲以上。
- 性別：女性多於男性，比率为4：1，主

要是由於懷孕、服用口服避孕藥、飲食因素、肥胖，因懷孕改變膽固醇的新陳代謝，飲食過度或脂肪吃太多，使膽固醇增加。

- 新陳代謝的因素：例如膽固醇過高。
- 膽汁鬱積：膽囊收縮力降低使膽囊排空速率減緩，使膽汁流出不順暢。如迷走神經切斷術、長期全靜脈營養療法。
- 膽汁組成改變：攝入過多膽固醇食物，使得膽汁的膽固醇含量太多，但膽鹽不足，膽鹽過度流失及膽汁濃度改變。
- 慢性溶血性疾病，血球遭破壞，使膽紅素增加，結石的機會也增加。
- 感染：使膽囊發炎產生沉澱物促使結石形成。
- 迴腸疾病或迴腸切除病人(使膽鹽減少)。

常見臨床症狀

- 右上腹部疼痛為最常見症狀之一，疼痛強度可由輕度悶痛到嚴重的絞痛。嚴重時背部或右肩也會疼痛。
- 右上腹部有飽脹感，常會有打嗝或嘔吐。
- 發燒或畏寒。
- 黃膽：也就是臉色變黃，鞏膜(眼白)變黃。
- 若總膽管完全阻塞住時，小便顏色會呈茶褐色，而大便顏色會變灰白色。

這些症狀有時會與胃部疾病發生混淆，所以當這些症狀發生時，請趕快至肝膽腸胃

科或一般外科求治，以免延誤治療。

診斷檢查

當有以上症狀出現時，醫師將會先詢問病史後可能進行下列檢查。

- 抽血
- 腹部超音波檢查
- 電腦斷層檢查
- 內視鏡超音波
- 核磁共振膽道造影術
- 逆行性內視鏡膽胰道攝影術
- 經皮穿肝膽道攝影術

常見手術治療方式

- 傳統膽囊切除術，傷口大小約10-20公分，住院天數較長約7-10天。
- 腹腔鏡膽囊切除術：手術成功率超過90%左右，是近年來流行之新手術，且健保有給付，手術中若無法以腹腔鏡手術切除膽囊時須立即改成傳統手術處理(例如：腹腔內嚴重沾黏或曾行過腹部手術者)，傷口數目約3-4個，大小約兩個1公分及另外兩個約0.5公分，住院天數較短約2-3天。

膽囊切除後並不會影響肝臟功能或膽汁的製造，但術後須儘量避免做劇烈運動及提重物等增加腹壓的活動，日常生活飲食要儘量避免攝取高脂肪食物，因膽汁可幫助脂肪的消化，當膽囊切除後，無法儲

存膽汁，若進食富含脂肪的食物，膽汁不足夠消化過多的脂肪，易引起腹瀉、消化不良的情況，所以建議應該減少高油脂高膽固醇及易產氣食物(如豬油、肥豬肉、內臟類、油炸食物、包心菜、洋蔥、花菜、胡蘿蔔、大豆、黃豆、及其他豆類、黃瓜、蕃薯類)，視身體恢復情形，慢慢恢復一般飲食，勿暴飲暴食，應採少量多餐，細嚼慢嚥方式。可多攝取高蛋白、富含Vit. C食物，促進傷口癒合，例如：蔬菜、水果、魚、蛋、牛奶，避免肥肉、家禽類的皮、含膽固醇高或油炸食物、避開糯米及堅果製品，且每天至少攝取2000c.c.的水分以利排便(適用於無限水的病患)，禁菸、酒、咖啡、辛辣等刺激性食物。

返家後傷口需每天換藥，並且保持傷口清潔，採擦澡方式維持清潔，避免淋浴或坐浴，覆蓋紗布如果潮溼應立即更換，傷口若有紅腫、疼痛或分泌物或發燒等發炎反應，應立即回診。返家後若傷口疼痛仍存在，可按時服用醫師開立之出院藥物，通常可減輕不適感，並依醫師指示時間返診，於門診拆除傷口縫線。

膽囊結石是現在國人常見的通病，所以預防勝於治療，平時要養成良好的飲食習慣，且多攝取水分、多選擇低糖、低脂、低膽固醇和高纖維的食物；減少精緻食物的攝取，維持理想體重，最好的方式就是適度運動，同時要適時紓解壓力，放鬆心情。