

淺談膽結石 與其預防保健

◎ 臺華社區醫療部/鍾錦彬醫師 鍾錦彬醫師

前言

膽結石及膽石病長久以來都是臨床門診常會遇到的疾病。在西方國家膽結石十分普遍，例如美國，超過40歲以上死亡之解剖統計，顯示至少20%女性及8%男性有膽結石。在台灣雖無類似統計，但逐漸西化的飲食習慣，讓台灣膽結石患者也有愈來愈多的趨勢。

膽結石成因、分類及好發危險因子

膽結石的形成主要是因不同病因造成膽汁內成份比例不正常，導致溶質過飽和而凝固或增大。其分類：

依結石位置：肝內結石、膽囊結石及總膽管結石。
依結石成分：分為膽固醇、混合型及色素型結石。
至於好發危險因子則有：

1. 種族：西方>東方人（膽固醇結石）；色素型結石反之。
2. 性別：成年女性多於男性。
3. 年齡：年紀愈大愈易長結石。
4. 家族遺傳：家族有膽結石病史者易生結石。
5. 其他因素：
 - a. 易增加膽固醇量：如肥胖、高卡路里飲食、糖尿病、懷孕、多吃多元不飽和脂肪酸等。
 - b. 減少膽鹽的分流：如服用女性荷爾蒙、這類疾病或切除膽囊等。

◀增加未結合型膽紅素量；如慢性溶血、酒精性肝硬化、慢性膽道感染等。

臨床表現及治療

膽結石患者絕大多數為無任何症狀，常於健檢或因其他原因做腹部超音波時被發現，少部分出現典型型膽絞痛學徵，尤其是發生於飽食一餐或食用富含油脂的餐點後。其他飯後脹滿、不飽脹、打嗝或消化不良都只是膽石病非特異性的症狀。

據研究每年發生嚴重症狀而須接受手術有權的1-2%，故無症狀結石一般無須治療，只需平時注意飲食、定期追蹤，並隨時注意有無合併症的發生即可。一旦出現合併症（急性膽囊炎、管瘻等）則須接受手術切除（有傳統及腔鏡兩種方法，目前以後者為優先考量）。

預防勝於治療

1. 良好生活習慣：吃早餐、三餐定時定量、忌暴飲暴食。
2. 適宜飲食內容：低糖、低脂、低膽固醇、高纖；避免辛辣油炸、易脹氣食物。
3. 規律運動多動少坐：最好養成至少每週三次、每次30分有氧運動。
4. 其他：如多喝水（一天至少2000cc），適量補充維他命A、C、E。

醫師簡介

鍾錦彬 醫師

臺華社區醫療部/醫師組組長

