

拒絕石向膽邊生

預防膽結石，您可以這樣做

撰文◎十二病房護理師 甘喬籓

肝臟負責分泌膽汁，膽汁儲存在膽囊中，當我們吃下含脂肪（油脂）食物時，膽囊便會收縮並擠出膽汁，經總膽管排至十二指腸內幫助分解脂肪。若膽汁成分不正常，使鈣質、膽固醇或膽紅素等物質沉澱在膽囊或膽管，而逐漸形成膽結石。



膽結石高危險群

- 一、年紀大於四十歲。
- 二、女性。
- 三、孕婦：懷孕期間荷爾蒙的變化，影響膽道系統；雌激素增加膽固醇分泌，黃體素減少膽汁分泌，造成膽固醇過飽和，增加膽結石的機率。
- 四、有膽結石家族病史者。
- 五、肥胖者：BMI > 30 的人，隨著 BMI 增加，比例也跟著上升。
- 六、體重快速下降者：發生率增加可能和膽汁組成改變有關。
- 七、藥物：服用雌激素、口服避孕藥等引發的副作用。
- 八、其他疾病患者：糖尿病患者，接受全靜脈營養治療的患者，缺乏運動或高三酸甘油酯病患等。

膽結石症狀

膽結石大多沒有症狀，但較嚴重的膽結石仍會出現以下症狀：

- 一、膽絞痛（肋骨下右上腹部疼痛，有時甚至會感到胸部或右肩疼痛、後背疼痛）
- 二、非特定部位的腹部疼痛
- 三、打嗝、噁心嘔吐
- 四、容易飽
- 五、腹脹
- 六、上腹或胸骨後灼燒感

膽結石治療

- 一、沒有症狀的膽結石通常不會做任何處理，繼續觀察即可。
- 二、有症狀的膽結石最主要的處理方式為膽囊切除手術，能最有效預防膽結石再復發及併發症發生。
- 三、有症狀的膽結石患者但不適合手術者，會使用膽結石溶解治療或利用體外震波碎石術，將結石震碎，再配合藥物使用，但這些結石溶解的方式都很可能再復發。



如何預防膽結石？

一、以下事情不可做：

- ①不可以常吃高油脂食物
- ②不可以不吃早餐
- ③不可以都不吃油脂而讓膽囊不工作



二、預防膽結石，您可以這樣做：

- ①可以多喝水
- ②可以多運動
- ③可以定時定量吃飯
- ④可以多吃蔬菜、高纖維食物



結論

維持理想體重，並遵守均衡飲食、定時定量吃飯、多喝水及多運動，就可有效拒絕「石」向「膽」邊生，預防膽結石從現在做起！

