

從中醫觀點談 膽結石之保健治療

撰文◎中醫部住院醫師 孫玉歡

柔柔是一位年輕活潑的女孩，某天與親友餐後突然感到劇烈的腹痛，疼痛來得快而猛烈，讓她無法忍受。她嚴重的腹部疼痛伴隨著嘔吐和冷汗，趕緊就醫後，醫師進行了一系列檢查，確診為膽結石引起的急性膽囊炎。

在接下來的幾天裡，柔柔接受了治療，疼痛漸漸緩解，醫師建議後續安排手術來移除膽囊，但她擔心手術的風險，同時又猶豫若不接受手術，腹痛的狀況還會再復發，於是內心充滿了掙扎與兩難。



膽結石的症狀和治療方法

膽結石是形成在膽囊或膽管中的小硬物，通常由膽固醇、膽色素或其他化合物積聚而成。

常見症狀包括腹部劇烈疼痛，特別是右上腹，可能輻射至背部或肩膀，伴隨噁心、嘔吐，以及腹部的脹氣感。這些疼痛發作通常在進食高油脂食物時而加劇，被稱為膽結石症。

主要病因涉及膽固醇代謝不平衡、膽汁濃度過高，以及膽道功能障礙等。長期飲食高脂肪食物、肥胖、急速減重、懷孕、遺傳等因素都可能增加罹患膽結石的風險。常見的治療方法，包括使用藥物治療以緩解不適症狀，但針對較大或引起嚴重症狀的膽結石，則可能需通過手術移除膽囊，或者通過內視鏡手術移除膽石，在疼痛發作時，適時求醫診斷，並獲得適當治療是關鍵。

中醫觀點

中醫認為，膽結石的形成與膽固醇代謝失衡、膽汁濃度過高等有關，中醫古書中稱之為「膽石」，又稱「膽癆」。《金匱要略》中記載：「膽石者，膽之癆也，主噎

膈不通，腹滿，短氣，心痛。」具體描述了膽結石相關症狀。

此外，古代醫書中還曾描述膽結石所引起的病理變化，如《傷寒雜病論》中記載：「膽石之病，為病腹痛，引脅下脊，舌本黃，黃疸者死。」強調了膽結石可能導致黃疸等嚴重症狀。中醫治療著重於疏通經絡、調理脾胃，以及平衡陰陽五行。治療過程中需搭配調整飲食避免過於油膩，保持情緒穩定，有助於維持膽汁的正常分泌和排出，減少膽結石的形成風險，並根據個人體質、病情等因素進行針對性的藥物處方和療程規畫。

中醫證型分類和治療

中醫對於膽結石的證型分類通常涵蓋不同的體質和病理變化，常見的分類包括肝氣鬱結型、溼熱蘊結型和脾虛溼困型等：

- 一、肝氣鬱結型：多與情緒不順、壓力大有關，患者常見腹部疼痛、煩躁易怒等症狀，常用的中藥處方如「柴胡疏肝湯」，其含有柴胡、香附、芍藥等成分，用於緩解肝氣鬱結引起的不適。
- 二、溼熱蘊結型：多由飲食不當引起，患者可能出現腹脹、口苦口乾、大便黏滯等不適，常用的中藥處方為「茵陳蒿湯」，含有茵陳蒿、大黃、梔子等成分，有清熱利溼、疏肝瀉火的作用。



三、脾虛溼困型：與脾胃功能不佳有關，患者可能有脘腹滿悶、食欲不振等症狀，常用的中藥處方如「四君子湯」，其含有人參、白朮、茯苓、甘草等成分，有補益脾胃、化溼的作用。

四、其他：臨床上也可以搭配雞內金、海金沙、金錢草、化石草等具有疏肝利膽、消炎解毒等功效的中草藥，皆有助於舒緩膽道發炎和改善相關症狀。

中醫針灸對膽結石的治療協助

對於治療膽結石症狀，中醫針灸亦可提供協助。選擇一些特定的穴位來調節體內的氣血循環，促進膽汁的流動，緩解相關症狀。其中，常用的穴位舉例如下：

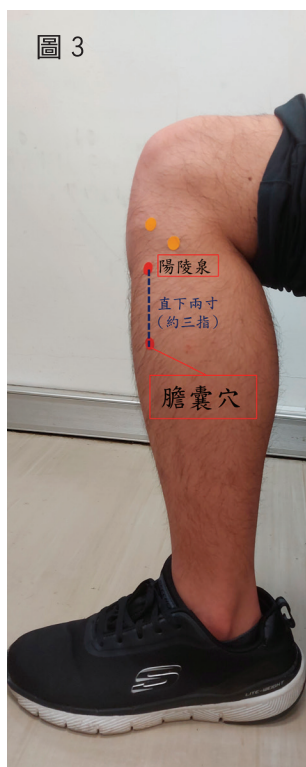
一、肝經的「太衝穴」：位於足背第一二腳趾

骨交接的凹陷處，有助於調節脾胃功能，促進消化。（圖1）

二、膽經的「陽陵泉穴」：位於小腿外側上部，腓骨小頭前下方凹陷處，有利於疏肝利膽。（圖2）

三、經外其穴的「膽囊穴」：位於陽陵泉直下約兩寸（大約三指）處，能夠疏肝理氣、止痛。（圖3）

這些穴位的選擇是基於中醫理論，旨在平衡腑臟功能，活化經絡系統，促進體內的陰陽協調，民眾可時常按壓以上穴位，促進消化功能，從而減輕膽結石引起的輕微不適症狀。然而，在選擇穴位和進行針灸治療時，仍需根據患者的具體情況進行個別評估和設計，若有明顯腸道症狀時，最好在專業中醫師的指導下進行。





保健與飲食建議

對於膽結石病人，除了可搭配中西醫結合治療，平日的保健也至關重要，可以幫助減少症狀和預防進一步的問題。

首先，飲食方面，建議遵循低脂、高纖的飲食原則，減少食用高脂、高膽固醇的食物，如油炸食品、肥肉等，同時避免攝取過多糖分。增加蔬菜、水果、全穀類食物的攝入，有助於保持膽道的健康。適量的水分攝取也有助於膽汁的正常分泌和膽道排毒。

其次，適量的運動有助於維持膽道的通暢性，可以選擇適合的運動方式，如散步、游泳等，避免長時間久坐。此外，保持健康的體重也是重要的，過度肥胖可能增加膽結石的風險。戒菸及限酒也是保持膽道健康的重要環節，吸菸和飲酒過量可能對肝臟和膽道造成不良影響。

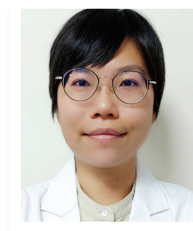
中西結合治療的綜合措施

對於患有膽結石或家族有膽結石病史的民

眾而言，定期的體檢和回診檢查是必要的，以便及早發現和處理可能的問題，當症狀輕微時，尋求中醫的治療有助於緩解不適。中醫可根據個人體質和病情，開具相應的中藥處方，以幫助緩解膽結石相關症狀。然而，若症狀持續加劇或出現嚴重的疼痛、嘔吐、發燒等情況，則建議尋求中西醫醫師的協同治療，在某些情況下，可能需要手術或其他西醫治療方法來處理嚴重的病例。

總之，當遇到膽結石相關症狀時，根據專業醫師的建議調整保健計畫，綜合調整飲食、運動、生活習慣等多方面因素，並定期進行檢查及治療，是獲得最佳治療效果的關鍵。🌿

作者介紹



孫玉歡 中醫部住院醫師

畢業於中國醫藥大學學士後中醫學系、臺灣大學生物化學研究所，專長為中醫內科體質調養（過敏、失眠、皮膚病、腸道疾病、婦兒疾病）及針傷科（運動傷害、疼痛、中風後遺症）。