

膽結石護理指導

一、膽囊與膽結石的關係：

膽囊是人體內消化器官之一，肝臟每天約產生 800~1000 ml 的膽汁，分泌的膽汁會先儲存在膽囊內，當我們吃下含脂肪（油脂）食物時，膽囊便會受到刺激而收縮並擠出膽汁，經總膽管排至十二指腸內幫助分解脂肪。如果排出不順，儲存在膽囊中的膽汁，就會沉積下來形成結晶，顆粒細碎的稱為「膽沙」，大至一個完整的顆粒，就稱為「膽結石」，成分常包含膽固醇、膽紅素、鈣鹽等。膽道結石大部分發生在膽囊，少部分發生在總膽管或肝內膽管內。

二、膽結石的高危險群：

根據統計，家族中有膽結石病史、膽固醇過高、肥胖、多次懷孕的婦女、常吃高膽固醇食物、長吃油膩食物及甜食者，都是較容易罹患膽結石的族群。

三、膽結石的症狀及併發症：

1. 上腹部或右上腹部疼痛為最常見症狀之一，常發生於進食大餐後(多量油炸或是脂肪性食物)或是採斜躺姿勢休息後 3-6 小時發生。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。
2. 右上腹部有飽脹感，常會有打嗝或嘔吐。
3. 發燒或畏寒。
4. 黃疸:也就是臉色變黃，鞏膜（眼白）變黃。
5. 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。
6. 膽囊炎為最常見的合併症，其他亦可能會發生膽汁鬱積、敗血症、膽囊膿瘍、膽囊破裂、急性胰臟炎等合併症。

膽結石護理指導

四、膽結石檢查：

1. 腹部超音波:是一種無痛性和無傷害性檢查，常用來檢查膽囊及肝臟疾病，在檢查前須要禁食 4 ~ 6 小時，檢查後可以立即進食。
2. 內視鏡逆行性膽道胰臟攝影 (ERCP)：這是膽道結石常做的一種檢查。將內視鏡吞入十二指腸，由內視鏡打入顯影劑再照 X 光。
3. 腹部電腦斷層攝影(CT):可以進一步了解整個腹腔包括膽道的狀況。
4. 生化血液檢查包括有：肝功能及膽紅素值檢查。

五、膽結石的治療：

大部分的病人(70%以上)並無症狀，故不需治療。但是當出現膽結石的合併症時，如急性膽囊炎或敗血症等症狀時，膽囊切除手術為最常見的根治的治療。必須提醒的是，膽囊切除手術後，肝臟仍會繼續分泌膽汁，倘若未改善生活習慣，膽結石有可能復發；而膽囊切除後，雖然對油脂的消化會變差，較易造成消化不良或腹瀉，但是一般來說此現象並不嚴重。

六、膽結石預防：

1. 飲食需採低脂肪飲食：避免高油脂及油炸的食物。
2. 增加纖維質攝取並減少精緻飲食和甜食攝取。
3. 三餐定時定量，避免暴飲暴食。
4. 適當運動，維持正常生活作息，並維持適當體重，體重不要劇烈變化。
5. 避免攝取含酒精及咖啡因成分的飲料。
6. 由於膽結石的症狀有時會與胃部疾病發生混淆，所以當這些症狀發生時，請趕快至醫院腸胃肝膽科或一般外科求治，以免延誤治療。

板橋中興醫院 關心您!