

## <膽結石>

### 病因

體內之膽固醇、膽鹽、鈣等物質之平衡狀態遭到改變，即會引起結石產生。其不平衡狀態包括膽汁、膽固醇之飽和度過高、膽鹽過度流失、膽囊之排空速度減緩、膽汁鬱滯及膽汁濃度改變。

### 高危險群

- ◇ 家族中有膽結石病史者。
- ◇ 中高年齡婦女。
- ◇ 孕婦:特別是多次懷孕者。
- ◇ 長期服用避孕藥、降血脂肪製劑者。
- ◇ 肥胖者。
- ◇ 患有溶血性貧血、肝硬化、糖尿病、寄生蟲及酒精性、肝病變患者。
- ◇ 飲食習慣不佳:嗜食高熱量、高油膩、高糖份食物者。
- ◇ 精神壓力大:精神受到壓抑、食慾不振、生活不規律、飲食習慣不良、進餐時間過短、水份攝取太少等。

### 徵象及症狀

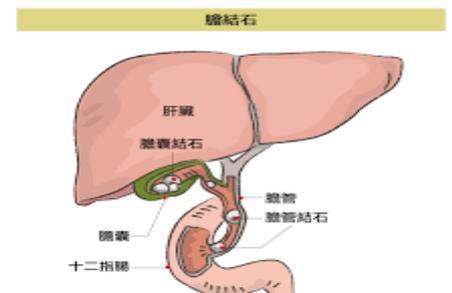
疼痛、黃疸是常見的主訴，開始疼痛是持續於腹中央的疼痛，嚴重反射至右肩或肩部，嚴重疼痛常伴隨心博過速、蒼白、出汗、虛弱無力，當膽道完全阻塞，會出現黃疸、發燒、脂肪痢、皮膚癢等。

### 治療

主要治療目的為減少膽囊炎及膽管絞痛的急性發病，先採支持性療法，若可能，可藉藥物減輕疼痛及控制炎症，經腹腔內視鏡移除膽結石或手術切除，做根本治療。

### 飲食須知

1. 避免過油食物，如油炸食物、乳酪、沙拉醬等。
2. 適當的水分攝取。
3. 限制過多蛋白質的攝取，如：豬肉、蛋。
4. 增加纖維素攝取。
5. 適當運動。
6. 低鈣質飲食（每日 600 毫克）。
7. 限制草酸含量高的食物，如扁豆、巧克力、菠菜、無花果、核桃。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號