

膽囊炎日常生活須知

膽囊炎可分為急性和慢性，好發於女性，尤其是肥胖者、有膽道疾病家族史及生活型態較偏靜態者。

一、高危險群

1. 易發生肥胖、懷孕、糖尿病者、多胎生產婦女、使用口服避孕藥者；受賀爾蒙影響，女性罹患率為男性的3倍。
2. 膽固醇過高、嗜甜食、高膽固醇類、油膩食物者、喜愛海鮮及蛋黃。
3. 有膽道疾病家族史，如：膽囊炎、膽結石。
4. 膽結石或腫瘤引起發炎，合併膽囊變大、水腫，造成缺血。
5. 止痛劑使用過量。



二、臨床症狀

噁心、嘔吐、腹脹、食慾不振、發燒，右上腹痛或上腹部痛反射至右肩部，通常合併黃疸，當黃疸發生時可能會解茶色尿及灰白便。

三、日常生活須知

1. 採低脂飲食 4~6 周，烹調時食用油量不宜太多，可採用清燉、清蒸、水煮、涼拌、糖醋、烤等方式，烹調後，以湯匙去除湯汁上的浮油。
2. 忌吃含膽固醇較高食物，例如：內臟、魚卵、蛋黃酥、蛋黃。
3. 忌吃含高脂肪食物，例如：油炸、動物皮、肥肉、奶油、全脂牛奶。
4. 忌大吃大喝、暴飲暴食。
5. 忌食辛辣刺激的調味品及過度加工食品，如：罐頭。
6. 忌菸（含電子煙）、酒、咖啡等。
7. 依醫師指示按時服藥。
8. 如有發燒、寒顫、腹部疼痛、黃疸、灰白色大便等現象請立即就醫。

膽囊炎日常生活須知

表一、飲食種類的攝取須知

食物種類	可食用的	不可食用的
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	肥肉、家禽類的皮、炸雞、雞肝、鴨蛋、鵝蛋、雞蛋黃、漢堡、餡餅、肉丸及魚丸、蝦、動物脂肪等
牛奶及乳製品	保久乳、全脂／脫脂奶	發泡奶油、乳酪
豆類及其製品	豆腐、豆漿、豆花	加味豆干、豆腐乳、花生醬、乾燥豆類、玉米
五穀根莖類	米飯、麥片、冬粉、米粉、未包餡麵包	蛋糕、蛋捲、奶酥、油麵
蔬菜類	新鮮黃綠色蔬菜、青江菜、菠菜、胡蘿蔔	醃製及冷凍蔬菜、泡菜、榨菜、酸菜、雪裡紅、筍干、豌豆莢、青豆仁、白蘿蔔
水果類	新鮮的水果及自製果汁	罐頭水果及加工果汁，如：鳳梨罐頭、蕃茄汁、蜜餞
油脂類	植物油（花生油／大豆油）	奶油、沙拉醬、蛋黃醬
飲料	礦泉水、茶	汽水、可樂
甜點及點心	蘇打餅、杯形蛋糕	精緻蛋糕、冰淇淋、爆米花
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、五香	胡椒、辣椒、芥末、沙茶醬、辣醬油、豆瓣醬、烏醋、味精等

參考資料

- 王秀伯、李宜芸、黃靜宜 (2023)．上腹痛厲害，真的是胃在痛嗎？也可能是膽出問題！．*好心肝*，(101)，39-42。
- 林貴滿 (2023)．消化系統疾病病人之護理．於陳夏蓮總校閱，*內外科護理學*（七版，800-801 頁）．華杏。
- 陳建華 (2024)．內視鏡超音波導引膽囊十二指腸吻合術解除急性膽囊炎危機，*健康世界*，(569)，21-22。
- Kurihara, H., Binda, C., Cimino, M. M., Manta, R., Manfredi, G., & Anderloni, A. (2023). Acute cholecystitis: Which flow-chart for the most appropriate management?. *Digestive and Liver Disease : Official Journal of The Italian Society of Gastroenterology and The Italian Association for The Study of The Liver*, 55(9), 1169-1177. <https://doi.org/10.1016/j.dld.2023.02.005>