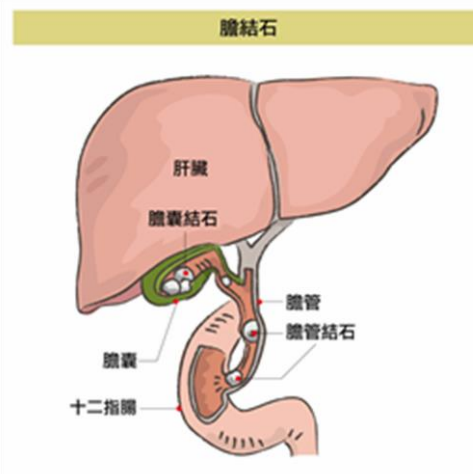


膽結石 日常生活須知

一、病因

膽道結石常發生於肥胖、懷孕、糖尿病、多產及長期使用口服避孕藥的女性、其原因可能與脂質代謝有關，女性發生的機率比男性高，可能受荷爾蒙影響，但真正的原因並不清楚。

膽囊內結石最常見體內之膽固醇、膽鹽、鈣等物質之平衡狀態遭到改變，膽囊活動度改變，即會引起結石產生。



二、臨床症狀

1. 右上腹疼痛：常發生於吃油膩食物後右上腹部不適、絞痛、反射至至右肩或背部。
2. 噁心、嘔吐、心灼熱感。
3. 發燒：石頭卡在膽囊出口、總膽管則會引起膽囊炎、膽管炎，很容易演變成敗血症。
4. 出現黃疸（皮膚、鞏膜偏黃）、尿液會變深茶色、皮膚癢、灰白色糞便：此症狀表示總膽管阻塞時才會出現，膽汁鬱積的情形。
5. 腹脹。

三、診斷及治療

1. 腹部超音波檢查：為最有效、方便的診斷方法。
2. 內視鏡逆行性膽胰攝影：以確定膽結石的存在及發生原因。
3. 血液檢查：血清膽紅素和尿膽素原升高。
4. 對有症狀的病人，禁食及休息可以讓症狀較為改善。
5. 外科治療：可用腹腔鏡進行膽囊切除術，是目前最常見之切除膽囊之方式，其併發症少、預後較好。

四、飲食原則

1. 飲食定時定量、少量多餐、勿暴飲暴食。

膽結石 日常生活須知

- 2.限制糖的攝取，減少油脂，如：肥肉、油煎、油炸食物的攝取，採低纖維飲食，以減少膽的負擔，易消化食物。
- 3.減少高脂肪及高膽固醇食物，如：全脂牛奶、奶油、冰淇淋、乳酪等，以減少再發生的機會。
- 4.烹調方式可採：清燉、清蒸、水煮、涼拌、醃、醃的方法。
- 5.長期食用低脂飲食時，需補充脂溶性維生素 A、D、E、K（如：黃綠色蔬菜等）。
- 6.可適量攝取蔬菜、水果、全穀類和全豆類等食物中所含的高量纖維質，可以在腸道內吸附膽酸（膽汁的主要成份）而使之隨糞便排泄。
- 7.避免會造成脹氣及刺激性的調味品的食物，如：乾豆類、洋蔥、甘藷、辣椒、芥末等。

五、日常生活注意事項

- 1.注意排便及尿液顏色。
- 2.避免油膩及高脂肪、高普林食物（如：海鮮）。
- 3.保持適當運動。
- 4.保持定時定量的飲食習慣，並且應該控制體重，細嚼慢嚥。
- 5.多休息，避免勞累，如有：發燒、黃疸或寒顫極嚴重腹痛時，請立即就醫。
- 6.定期門診追蹤治療。

參考資料

- 張靖梅、程于凡、林獻鋒（2024）。一位急性結石性膽囊炎病人面對全切除術之健康識能經驗。弘光學報，(94)，217-229。 [https://doi.org/10.6615/HAR.202409_\(94\).0011](https://doi.org/10.6615/HAR.202409_(94).0011)
- 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。
- 楊博仁、洪俊銘、李宜芸（2024）。腹痛許久，原來是膽結石！如何處理一次了解。好心肝，(105)，38-42。
- Li, X., Song, R., Liu, M. M., He, J., Zhao, X. Y., & Zhuang, X. W. (2025). Recurrence of gallstones: a comprehensive multivariate analysis of clinical and biochemical risk factors in a large Chinese cohort of 16, 763 patients. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 60(2), 149-157. <https://doi.org/10.1080/00365521.2024.2446626>