

107 年 4 月份衛生保健教育宣導專欄—淺談膽結石

周寶嘉營養師

膽囊是一個附屬於肝外膽管的膨出器官，是可伸縮的囊狀物，其形狀以梨型最常見，長徑約8到10公分，短徑約2到4公分。正常狀態下，功能是暫時儲存肝臟所製造分泌的膽汁，可依飲食狀況及食物的種類，將膽汁送到消化道，來調節腸道酸鹼值，並且活化消化酵素，例如脂肪酶等，以達到輔助消化吸收功能，尤其對高油膩性食物的消化，更是需要膽汁的輔助。

在正常生理下，膽囊的主要作用，是儲存膽汁，以及依生理狀況，將膽汁送到腸道，幫助消化吸收。膽汁是肝臟分泌的，所以切除膽囊不會影響肝功能，也不至於沒有膽汁。相反的，將有病的膽囊切除，還可以避免膽結石的一些併發症，造成肝損害。不過，有些患者在失去膽囊儲存及濃縮膽汁的功能後，脂肪類的食物等較油膩飲食會不易消化，因此有些人在手術之後，前幾個月容易拉肚子，但通常一段時間後就會適應了。此外，膽囊切除以後，膽管會稍微擴大，以替代膽囊的部份功能，這種情形，一般來說，並無大礙。

大部分的膽結石是沒有症狀的，如果有，會有噁心、上腹不適、疼痛、壓痛，尤其在飯後。嚴重者可伴隨發燒、黃疸、胰臟炎。造成症狀的原因是因為膽結石阻礙了正常膽汁在膽囊中或膽道中的排出。

一般而言，膽囊切除的原因，包括：(1)膽胰系統之非惡性疾病：如膽囊結石，急性膽囊炎，慢性膽囊炎，膽囊息肉，或膽囊收縮不良等；(2)膽胰系統之惡性疾病：如膽囊癌，膽道癌，胰臟癌等；(3)預防膽道系統將來會發生併發症的狀況：如膽結石特別大(大於2.5公分)，伴隨膽囊壁的結石(瓷化膽囊)等情形。由於現代外科手術技術的進步，膽囊切除後，只要無併發症，病患的恢復大都相當快，若是使用腹腔鏡手術，甚至一兩天即可出院，生活可正常化。

有關膽結石的飲食，我們可以從三個面向談起：(1)已經罹患膽結石，但尚未開刀；(2)已經開刀割除膽囊的飲食；以及(3)預防膽結石發生的飲食。對於還未開刀的膽結石病人，首要之道是減少因為飲食而造成發作不適。通常醫師會建議病人採用低脂飲食以避免膽結石發作造成疼痛，雖然沒有確定的研究證實減少飲食中的脂肪與減輕疼痛有關，不過至少對於出現脂肪瀉的人，低脂飲食是必須的。膽結石病人的飲食原則雖然建議低脂，但絕對不需要”無脂”飲食，脂肪也是人體必要的營養素。而因為肥胖和快速減重都是膽結石的危險因子，所以體重過重的人，應該要減重，但是千萬不能快速減重，以一週減 0.5 公斤的速度較佳。當然不要忘了要攝取豐富的新鮮蔬菜水果，纖維質攝取不足也是引發膽結石形成的因素之一。

膽囊切除之後雖然成為”無膽”一族，但無膽只是沒有膽囊，膽汁還是有的。因為膽汁是由肝臟製造，膽囊只是貯存膽汁的地方。所以此時並不需要採用低脂飲食，當然也不能不忌口的開始高脂飲食。健康飲食的脂肪攝取量建議是占總熱量的30%。剛開完刀的階段，要慢慢漸進的增加脂肪以提高適應性。不過在動過刀之後，建議應該回想一下，哪些飲食和生活習慣讓我容易有膽結石？經過動刀之痛後，我可以改變哪些不好的飲食習慣，讓這個痛提醒我們往健康飲食之路邁進。

根據發表在美國臨床營養學雜誌的報告，多坐少動的生活型態、動物性脂肪和精製糖攝取過高，以及纖維質攝取不足的飲食型態，都是促使膽結石形成的危險因子。所以我們可以在飲食和生活型態上做些調整，以預防膽結石的形成：(1)健康減重與避免肥胖；(2)避免高熱量、高油脂飲食；(3)增加纖維質、減少精製飲食和甜食；(4)三餐正常、記得吃早餐。

學務處衛保組關心您