

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-045		
	版次		2	頁次	Page 1 of 3	
文件名稱	膽結石疾病注意事項		制定日期	2011/10/05		
			修訂日期	2023/04/07		

## 一、什麼是膽結石？

膽結石是膽道系統中最常見的疾病，它是指膽道內或膽囊內有結石存在的一種情況。根據統計女性發生率大於男性。

## 二、引起膽結石的原因：

1. 膽固醇結石：膽汁的膽固醇含量太多，但膽鹽量不足造成膽汁組成改變。
2. 棕色素結石：膽囊發炎，產生沈澱物及導致膽鹽及卵磷脂再吸收，促使膽結石形成。
3. 黑色素膽結石：形成原因和溶血有關，主要是由膽紅素鈣組成。
4. 膽囊收縮力降低，使膽汁流出不順暢而造成膽汁鬱積，膽汁長時間停留在膽囊中，水分不斷被吸收，使膽汁過度濃縮也可能泥化而形成膽結石。

## 三、膽結石常見的症狀：

膽結石患者主要可以分成有症狀跟沒有症狀的，大部分的膽結石患者終其一生都不會有症狀，多是透過影像檢查才發現有膽結石存在。

1. 疼痛；右上腹觸痛，常發生於進食大餐後(多量油炸或是脂肪性食物)，有時甚至會感到右肩胛骨疼痛，改變姿勢都無法緩解。疼痛會持續 30 分鐘且在幾個小時後才消失，有些人沒有吃任何時食物或夜間也會突然發作。
2. 黃疸、發燒、皮膚搔癢、深茶色尿、灰色便、噁心、腹脹、食慾不振。

## 四、膽結石引起的併發症：

1. 急性膽囊炎是最常見的併發症，膽囊切除手術是首要的處理方式，若不開刀可插膽汁引流管。
2. 總膽管結石病 (choledocholithiasis) 或膽結石胰臟炎 (Gallstone pancreatitis)。

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-045	
	版次		2	頁次 Page 2 of 3	
文件名稱	膽結石疾病注意事項		制定日期	2011/10/05	
			修訂日期	2023/04/07	

## 五、診斷檢查：

- 1.超音波(準確率高)。
- 2.抽血檢查-血液(白血球)、肝功能指數、血液膽紅素、尿膽素原。
- 3.電腦斷層攝影。
- 4.經皮穿肝膽道攝影術。

## 六、治療：

1. 膽結石溶解藥物：有症狀的膽結石患者或有可能會有症狀的膽結石患者但不適合手術者。
2. 膽囊切除手術：是最有效預防膽結石再復發及併發症發生的方法。手術主要分成腹腔鏡膽囊摘除手術和傳統膽囊切除手術。

## 七、返家後注意事項

### (一)飲食注意事項：

- 1.限制脂肪攝取，脂肪攝取量控制在低於 30% 總熱量，可以諮詢營養師如何進行膳食計畫。
- 2.少量多餐
- 3.不建議的食物選擇：高油脂及油炸的食物，重口味及產氣的食物。
- 4.增加纖維質、減少精緻飲食和甜食：選擇新鮮的蔬菜及水果，選擇全穀全麥製品，增加纖維質的攝取。
- 5.三餐定時定量，而且一定要吃早餐，膽囊需要進食刺激才會收縮，因為長時間空腹，膽汁久存在膽囊之中，易造成膽固醇堆積而形成結晶。膽囊不動的時間較長，結石的比率也會增加。
- 6.維持理想體重及平時多運動，由於肥胖是膽結石的高危險因子，建議每次 30 分鐘，每週至少五次。

### (二)傷口及管路護理：

- 1.如果有攜帶膽汁引流管返家，請每日測量並記下引流的量及顏色。

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-045	
	版次		2	頁次 Page 3 of 3	
文件名稱	膽結石疾病注意事項		制定日期	2011/10/05	
			修訂日期	2023/04/07	

- 2.保持傷口清潔乾燥，不可以碰到水。
- 3.定期回院更換敷料及定期更換引流袋。
- 4.如有下列狀況應盡速返院：
  - (1)管子脫落。
  - (2)管子拉扯且移位。
  - (3)引流管有膿液或引流液成紅色。
  - (4)傷口有紅腫熱痛。
  - (5)高燒不退。
  - (6)腹痛厲害。
- 5.下床活動時請保持引流袋低於傷口部位。
- 6.按照醫師指示服藥並按時回診。

宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院 關心您