

膽結石 Gallstones

一、什麼是膽結石：

當肥胖或飲食中油脂或膽固醇過多時，容易使膽汁中膽固醇的含量上升，造成膽汁過於黏稠，於是容易淤積造成膽結石

二、致病原因：

飲食習慣與膽結石的發生有相當密切的相關性。家族中有膽結石病史、膽固醇過高、肥胖、多次懷孕的婦女、中年婦女、嗜高膽固醇食物(海鮮類)、嗜油膩食物、嗜甜食等較容易罹患膽結石

三、症狀：

- (一)右上腹疼痛(墨菲氏徵象 Murphy's sign)，於進食油膩食物後疼痛更明顯，疼痛可能會幅射到背部，伴有噁心嘔吐
- (二)當膽結石卡在膽道時，引發急性膽管炎，容易有黃疸，嚴重時會出現發冷發燒，為敗血症的先兆

四、治療：

手術治療

- (一)傳統開腹手術切除膽囊取石
- (二)開腹探查膽管取石
- (三)腹腔鏡微小切口切除膽囊

五、飲食指導：

- (一)飲食原則：定時定量、少量多餐、忌暴飲暴食
- (二)採低糖、低脂、低膽固醇和高纖維飲食
 - 1.限制糖份預防肥胖，是膽結石的預防方法
 - 2.低(脫)脂奶、去皮、去油脂的瘦肉較佳
 - 3.高量纖維質可以在腸道內吸附膽酸(膽汁的主要成份)隨糞便排泄，例如：蔬菜、水果、全穀類和全豆類等
- (三)避免食用：
 - 1.避免造成脹氣的食物：如乾豆類、洋蔥、甘藷、蘿蔔等
 - 2.刺激性強的調味品，如辣椒、胡椒、芥末等

【續後頁】

3.油膩食物會刺激膽囊收縮，少吃油煎、油炸的食物

4.盡量不要使用椰子油、棕櫚油飽和脂肪來烹調

(四)可攝取：

1.高纖食物：菠菜、水果、果泥

2.高鉀食物：番石榴、葡萄、柳丁、菠菜、空心菜、香蕉

3.低膽固醇食物：豆漿、脫脂奶、瘦肉、蛋白（蛋黃每週不超過三個）

六、參考資料

李和惠、林麗秋、胡月娟（2019）·消化系統疾病病人之護理·於林貴滿總校閱，*內外科護理學上冊*（六版，653-824頁）·台北：華杏。

No.A0617

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂