



## 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、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，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。

(三)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）。

### 參考資料

李和惠等(2015)．內外科護理學，台北：華杏。

胡月娟等(2015)．內外科護理學上冊(五版)．台北：華杏。

王桂芸等(2014)．新編內外科護理學上冊(五版)．台北：永大。

No.A0617

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂