



# 長年的胃痛可能是膽囊炎？ 膽結石究竟是什麼？ 如何預防膽結石？

文 / 李柏慶

國泰綜合醫院一般外科住院醫師

文 / 戴鋒泉

國泰綜合醫院一般外科主任



## 常被誤會成胃炎的慢性膽囊炎

蕭女士是叱吒商場的高階主管，每天有開不完的會議，長期三餐時間不正常。儘管有運動的習慣，但多年下來的不正常飲食和長期的超時工作仍舊讓體重逐漸增加。偶而的胃部不適總是買些現成的胃藥服用，也未曾特別在意。但這次的胃痛很不尋常，甚至隱隱痛到背後，右側肋骨下緣也有點不舒服。胃口越來越差，甚至發燒，到了急診竟然發現原來是急性膽囊炎，白血球和發炎指數都飆高。住院治療接受微創腹腔鏡膽囊切除手術後順利康復。原來，蕭女士多年以來的胃痛極可能是慢性膽囊炎造成的。

## 淺談膽囊炎及膽結石的危險因子

膽囊位於肝臟下方，主要功能是儲存肝臟製造的膽汁，並在進食後排出膽汁到小腸幫助消化。膽汁主要幫忙消化油脂，所以一旦吃較油膩的食物，膽囊就會努力收縮排出膽汁。

膽囊炎的案例中有九成伴隨膽結石。因此，我們有必要認識造成膽結石的危險因子以及可能的預防保護方式。膽結石是由膽固醇、膽紅素或含棕櫚酸酯的鈣鹽、蛋白質和粘蛋白等混合物組成。根據主要成分，膽結石大致分為膽固醇、棕色色素和黑色色素結石，各自有不同的成因。統計上，不到一成的人有膽結石，其中更少比例的人會產生症狀甚至合併膽囊炎。

膽結石的危險因子包括年齡增長、女性、懷孕、糖尿病、肥胖、肝硬化、高膽色素血症、近期體重迅速減輕(減重)，或是服用特定藥物



。特定藥物包括：纖維酸衍生物(Fibrate)的降血脂藥物、抗生素頭孢曲松（Ceftriaxone）、生長素抑制因子類似物（Somatostatin Analogues）、停經後使用激素替代療法（hormone replacement therapy）、服用避孕藥物。另外，長時間的空腹、飲食時間不規律、忽然吃到平常少吃的油膩食物常常是臨床上遇到引發急性腹痛的危險因子。

一般初期、慢性膽囊炎的症狀可說是千變萬化，常常被誤以為是胃部不舒服。通常是到較嚴重時，才會開始注意到右上腹部不舒服，甚至痛到背後，肋骨邊緣疼痛等。若患者更能忍耐到更嚴重時，常常已經發燒，全身虛弱才來到急診就醫。所以，腹部不適千萬不可輕忽，必須配合醫師長期追蹤，提早介入治療可能的原因。

### 膽結石的預防以及保護因子

飲食方面，目前的研究指出補充維生素C、多元不飽和和單元不飽和脂肪酸和堅果、咖啡有預防膽結石相關疾病的效果。而規律的運動在女性為主的患者也有不錯的保護效果。在體重過重的族群上，積極的減重及配合醫師加上特定的藥物可以預防膽結石的發生。

近年來由於健檢的盛行，有越來越多的無症狀膽結石在檢查中被發現。這類患者就得更注意平日的保養，並在有症狀發生時及時就醫追蹤治療。必要時，安排膽囊切除手術以避免更嚴重的併發症發生。