

# 膽結石疾病注意事項

## 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、引起膽結石的原因有那些？

- 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、膽結石常見的症狀是什麼？

- 1.疼痛；常發生於進食大餐後(多量油炸或是脂肪性食物)或是採斜躺姿勢休息後3-6小時發生。
- 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(Gallstonepancreatitis)。

## 五、需要透過什麼樣的診斷檢查才知道呢？

- 1.超音波。
- 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、返家後要注意那些事項？

### \*飲食注意事項：

(一)限制脂肪攝取，每日脂肪需少於30-50公克，採低油飲食。

(二)應避免攝取的食物：

(1)蔬菜類：避免吃會引起脹氣的蔬菜，例如芋頭、乾豆、馬鈴薯、辣椒、芥末，盡量選擇綠葉蔬菜。

(2)油脂類：避免奶油、沙拉醬及油炸類的食物。

(3)五穀類：避免速食麵、蛋糕、油炸點心；可食用的食物有：米、麵、饅頭。

(4)肉、魚、蛋、奶類：避免肥肉、蹄膀、豬皮、雞鴨皮、油汁、油豆腐、核桃、栗子、腰果、蠶豆、花生、瓜子、全脂奶、冰淇淋、乳酪。

(三)食物烹調亦不採用油炸、油煎之做法，盡量採涼拌、清燉、水煮方法。

(四)盡量增加維生素、水份、纖維素(每日 25-35 公克)的攝取。

#### **\*傷口及管路護理：**

(一)如果有攜帶膽汁引流管回家的話，請每日測量並記下引流的量及顏色。

(二)保持傷口清潔乾燥，不可以碰到水。

(三)定期回院更換敷料及定期更換引流袋。

(四)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。

(五)下床活動時請保持引流袋低於傷口部位。

(六)按照醫師指示服藥並按時回診。

#### **參考資料**

王桂芸等編著(2023)。新編內外科護理學(七版)。臺北市:永大

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2025 年 10 月校閱