



膽結石的成因和防治

香港受西方飲食文化影響，不少人都喜歡進食煎炸或油膩的高脂肪食物。這種飲食習慣提高了患上膽結石的風險。此外，攝取太多鈣質亦增加患上膽結石的機會，因為膽汁中含有過多的膽固醇或鈣，有可能形成膽結石。膽結石大多數在肝臟之間的管道或膽囊內形成，而患者並不一定會出現症狀。事實上，每年只有約2%的膽結石患者會出現症狀，包括頭暈、嘔吐、右上腹劇痛等。減少食用飽和脂肪和碳水化合物，有助預防膽結石。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
名譽臨床醫學副教授
陳志權醫生

高膽固醇可致膽結石

膽囊是一個附屬於肝外膽管，呈梨形的囊狀器官，壁膜只有約一張紙的厚度。正常狀態下，膽囊會暫時儲存肝臟所製造的膽汁，並依飲食狀況、食物的種類分泌適量的膽汁，活化消化酵素。進食油膩的食物後，膽囊會分泌更多膽汁，以幫助消化。

膽汁是由肝細胞及膽管細胞所分泌，正常情況下不會有結石。但因某種原因造成膽汁成分改變，或膽汁中抑制石化的功能失去平衡，便會形成膽結石。膽汁中含有膽鹽、磷脂、膽固醇等物質。當膽固醇含量呈飽和狀態時，可沉澱成結晶體，即為結石。

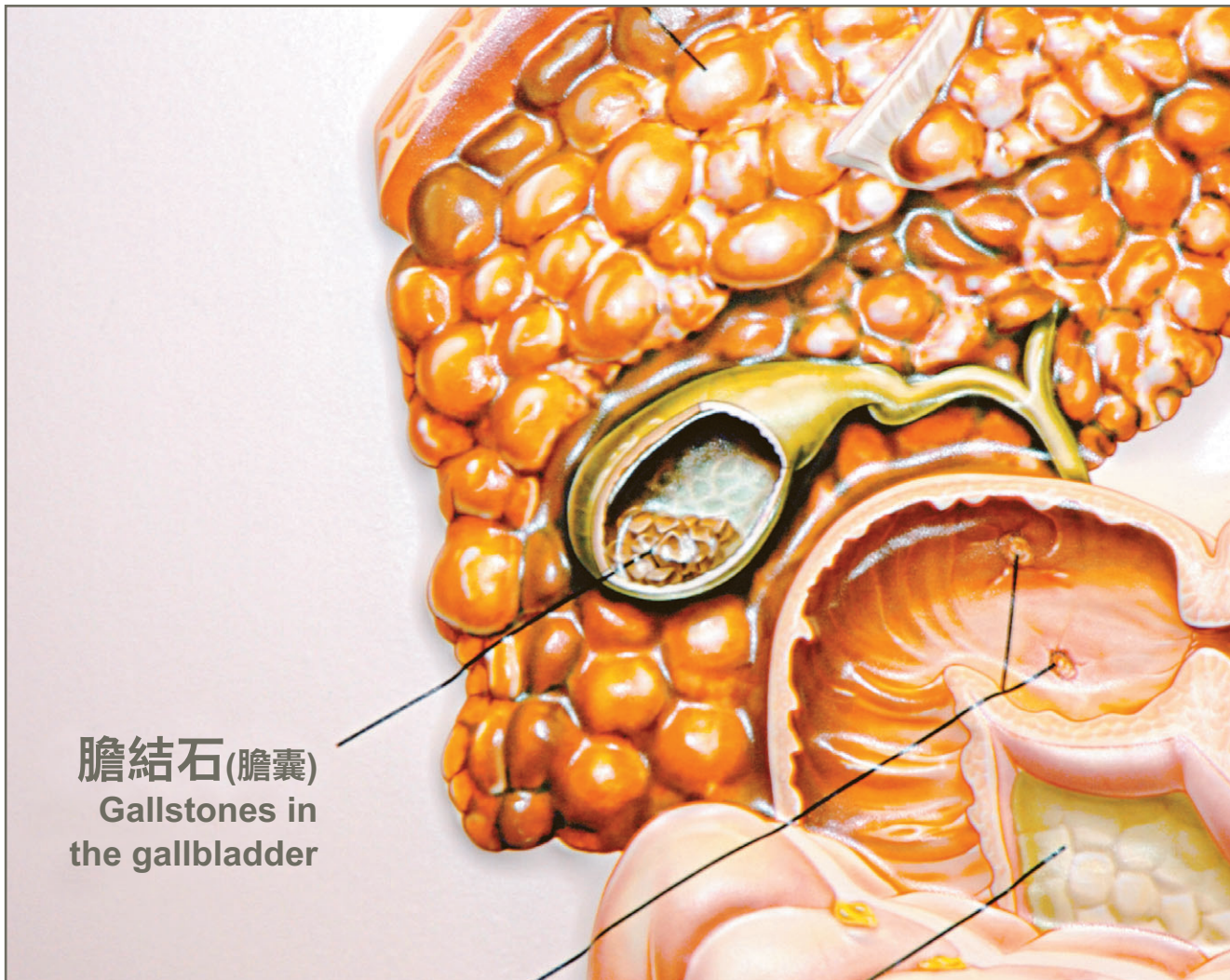
膽結石根據結石位置的不同，可分為膽囊結石、總膽管結石和肝內結石。而結

石的成分並不相同，大致可分為膽固醇結石、黑色色素結石、褐色色素結石等。

導致膽結石的因素

膽結石在全世界都是常見的疾病，病發率大約3至20%。導致膽結石的因素包括：

- (一)種族差異：西方人以膽固醇結石為多，亞洲人則以膽色素結石較常見。
- (二)性別：肥胖及經多次生育的中年婦女，患膽結石的機會較高。
- (三)年齡：各年齡層都可能發病，但病發率一般是與年俱增。
- (四)飲食：攝取過多熱量及膽固醇，容易造成膽汁中膽固醇飽和，產生膽固醇結石，但是血中脂肪的高低和膽結石的形



膽結石患者不一定出現病徵，所以要預防膽結石，應注意個人飲食習慣。

- 成並無絕對關係。
- (五)糖尿病。
- (六)藥物：如一些降血脂的藥物。
- (七)肝硬化：其病發率是正常人的2至3倍。
- (八)遺傳性。
- (九)膽管狹窄。
- (十)寄生蟲：某些結石的中

心可見寄生蟲體，可見寄生蟲也是膽結石的成因之一。

整體上，45歲左右的女性患上膽結石的比例為男性的2至4倍。因為中老年婦女，特別是肥胖者，平時運動量較少，新陳代謝相對緩慢，膽囊、膽管收縮功能減弱，膽汁中的膽固醇和膽色素等物質更易聚積成石。有些婦女體內的雌激素對肝臟裡產生影響，使膽汁成分改變，也會增加膽結石形成。

僅有少數患者現病徵

膽結石的患者，並不一定會有臨床症狀。患有膽結石的人，每年約有2%會出現症狀。一般而言，大約只有五分一患膽石的人會出現症狀；其餘五分四的人終生患有膽結石而不自知。至於膽結石患者的臨床表現，會因結石的位置和病程不同，而有很大差異。

有膽囊結石並病發者，其中三分二會有慢性腹痛，於是許多個案被誤以為是胃痛，但如果經仔細檢查，大部分患者可獲較可靠的診斷。典型的膽結石腹痛，乃

因結石嵌入膽囊管而產生的右上腹持續疼痛，常發生在進食後30至60分鐘，疼痛可持續數小時，並申延至右肩胛骨下方或右肩。但膽結石是否會產生疼痛，和結石的大小無關，亦非因進食個別種類的食物引起。

膽囊結石除了可能引起腹部疼痛或慢性膽囊炎，也可能造成較嚴重的併發症，引起發燒、細菌感染、敗血症，嚴重者更會引發急性膽囊炎、膽囊穿孔、膽道性胰臟炎、膽石性腸阻塞，甚至會有生命危險。

另外，膽管結石可能引起膽道發炎、阻塞性黃疸，而肝內結石可能會併發肝膿瘍，甚至膽道癌。

膽石多以手術摘除

膽結石的治療以手術為主。80年代後期開始發展的腹腔鏡手術，經過20多年的技術改良後，腹腔鏡膽囊摘除術的發展已十分成熟，病人在手術後可即日出院。

傳統的剖腹膽囊摘除術，必須在右上腹切開一條長10至15厘米的刀口。但現時採用的腹腔鏡手術僅須在

腹部切開四個小於1厘米的小傷口，香港更發展至只須有兩個切口。

在腹腔鏡傳送的放大電視畫面下，可以安全地摘除膽囊。腹腔鏡手術減輕了病人術後的疼痛、縮短了復原時間、並且縮小傷口，使其成為膽囊結石手術的優先選擇。

一般人都會擔心摘除膽囊後，就沒有膽所製造的膽汁幫助消化，其實患者毋須擔心，因為膽汁是在肝臟產生分泌的，切除膽囊不會影響肝功能，也不會因此沒有膽汁；相反，把生病的膽囊切除後，還可以避免膽結石的一些併發症對肝臟造成損害。

預防膽石從飲食開始

要預防膽結石，關鍵是調整飲食習慣，多吃清淡和易消化食物，重點控制肥膩和油炸食品，少吃脂肪含量高的乾果類食物，切忌吸煙和過量喝酒。平日宜多喝開水，每天飲水量至少達1500毫升以上。此外亦要注意多做運動，加速新陳代謝，防止肥胖。

飲食習慣影響患病因素



喜歡進食煎炸或油膩的高脂肪食物或攝取的水份不足，也會增加患上膽結石的風險。