

右上腹好痛

膽囊結石認罪

文／內科部 消化系 主治醫師 余承儒

「不知為什麼最近已有好幾次在半夜突然上腹部疼痛，痛到醒過來？」46歲的程小姐是科技新貴，平時工作忙碌，三餐不定時，也經常不吃早餐，她因右上腹部反覆疼痛而來就診，上消化道內視鏡檢查並無明顯的異常發現，但是腹部超音波檢查卻有了結果：原來是膽囊結石在作怪。

膽囊結石形成的原因

膽囊裡為什麼會有結石產生呢？簡單的說，膽囊結石形成的主要原因是膽汁組成成分比例改變所致，例如膽汁中膽固醇、膽鹽和卵磷脂的比例失衡，致使膽固醇呈現過度飽和狀態，進而形成結晶然後演變成結石。另有部分患者則是因為先有膽泥生成而後引發膽囊結石，例如膽囊長時間未受刺激收縮，抑或膽汁排空不完全，以致膽汁一直停留在膽囊內，水分不斷被吸收之後，過度濃縮的膽汁泥化，就會演變為膽囊結石。

依據結石的成分，膽囊結石又分成膽固醇型結石，色素型結石，以及混合型結石。西方患者多屬膽固醇型結石，東方病人則以色素型結石為主。

哪些人比較容易有膽囊結石？

膽囊結石的罹病率會隨著年齡增加而上升，好發於女性、懷孕、多產婦及肥胖者。另外，有膽囊結石的家族病史、平時缺乏運動或體重快速下降、服用雌激素或口服避孕藥、患有糖尿病或高三酸甘油血症，以及接受全腸道外靜脈營養等因素，也會增加膽囊結石發生的風險。

膽囊結石的常見症狀與併發症

長了膽囊結石會出現哪些症狀？其實大約75%的患者終其一生都沒有症狀，通常是經由腹部超音波檢查才意外發現膽囊結石的存在。

至於有症狀的膽囊結石，最常見的狀況是膽絞痛。膽絞痛經常發生於夜間或是餐後，特別是吃了油膩的食物之後。患者大多會突然感到右上腹疼痛，有時會延伸至右側肩膀或肩胛骨下，疼痛通常會持續30分鐘甚至幾個小時後才緩解。膽絞痛也常伴隨著噁心或嘔吐的症狀。

當膽絞痛的症狀一直持續不緩解，並且有了發燒畏寒的現象，此時可能已經發展成急性膽囊炎。急性膽囊炎是膽囊結石最常見的併發症，尤其是「有症狀之膽囊結石病史」的患者更容易發生。根據醫學文獻資料統計，「有症狀之膽囊結石病史」的患者在追蹤7-11年的過程中，約有6-11%會併發急性膽囊炎。膽囊

結石所以會引起急性膽囊炎，大多數的患者是因為膽囊結石梗阻於膽囊管，膽汁無法正常地流入腸道，積聚於膽囊內刺激膽囊壁，造成炎症變化。另外，有些患者是以黃疸來表現，也常合併有發燒畏寒的症狀，這時就要考慮是不是膽囊結石掉到總膽管內，因膽道阻塞而引發膽管炎。

腹部超音波是最好的診斷利器

要確定有無膽囊結石，醫師首先會依據病人臨床表現來判斷，若懷疑有膽囊結石，最常安排的檢查就是腹部超音波，因其方便、便宜、非侵入性、不具輻射性且準確度高。雖然腹部 X 光檢查、腹部電腦斷層及內視鏡逆行性膽胰管攝影檢查等，都可用來診斷膽囊結石，但是方便性及準確度都不及腹部超音波。

無症狀膽囊結石只要觀察即可

如果是無症狀的膽囊結石，需不需要接受治療？根據醫學文獻資料統計，沒有症狀的膽囊結石在追蹤 10-15 年後，僅 15-25% 的患者會出現症狀。也就是說大部分患者一生都不會有症狀，因此也不需要處理。由此可見，對於無症狀膽囊結石的患者而言，觀察及等待就是最好的對策。

有症狀膽囊結石可用腹腔鏡切除

反觀有症狀的膽囊結石患者，後續再發生症狀，甚至引起膽結石相關併發症的機率是非常高的，而膽囊切除手術就是最能有效預防膽囊結石復發及併發症的方法。膽囊切除手術目前以腹腔鏡膽囊切除術為主流，因其有傷口小、組織傷害少、術後恢復快且住院天數短等優點。有些患者在膽囊切除手術後，會有腹脹及軟便的現象，不過大多症狀輕微，不必特別處置也會逐漸自行改善。

除了膽囊切除手術，膽囊結石還可使用口服膽鹽藥物進行溶解治療，此法是運用藥物的藥理作用去降低膽汁中膽固醇的濃度，以利結石溶解。不過這只適用小於 0.5 公分且無明顯鈣化的膽固醇型結石，患者的膽囊功能也必須良好。由於純膽固醇結石在國人的發生率極低，故此一療法在臺灣很少使用。

膽囊切除後對生活的影響不大

病人常擔心膽囊切除後，沒有膽囊會影響日後的生活，其實沒了膽囊帶給身體最主要的影響是對油脂的消化功能較差，而且影響不大。由於膽汁是肝臟製造後，再經由膽道流至膽囊，膽囊的功能只是儲存及濃縮膽汁。膽囊切除後，膽汁會直接經由膽道流至十二指腸幫助脂肪類食物消化吸收，通常只要避免一下子吃進太多油脂類食物，就可減少因膽汁無法適時供應而引起消化不良或腹瀉等症狀的機率。

為你解惑

Q：膽囊結石能不能像腎臟結石一樣，以體外震波碎石治療？

A：體外震波碎石在腎結石已成標準治療方法，但是膽囊結石與腎臟結石的成分不同，排出途徑也不同，即使膽囊結石被震碎，其碎屑在經總膽管排出的過程中也可能引起膽管炎或急性胰臟炎等更嚴重的併發症，所以膽囊結石不適合使用體外震波碎石治療。

Q：膽囊結石要如何預防？

A：膽囊結石的形成雖然和個人體質有關，但是肥胖、缺乏運動、吃太油、不正常飲食及經常空腹等狀況，也是重要的致病因子。要預防膽囊結石，最重要的就是三餐正常，避免攝取過多脂肪、要規則運動及控制體重。

Q：有了膽囊結石是不是要少吃油脂？

A：一旦確定有了膽囊結石，首要之道是避免發作引起不適，故須採取「低脂」飲食，但絕非「無脂」飲食，因為脂肪也是人體必需的營養素。至於接受膽囊切除手術後，雖不再需要採取低脂飲食，但也並非不忌口，仍需均衡飲食及避免暴飲暴食。