

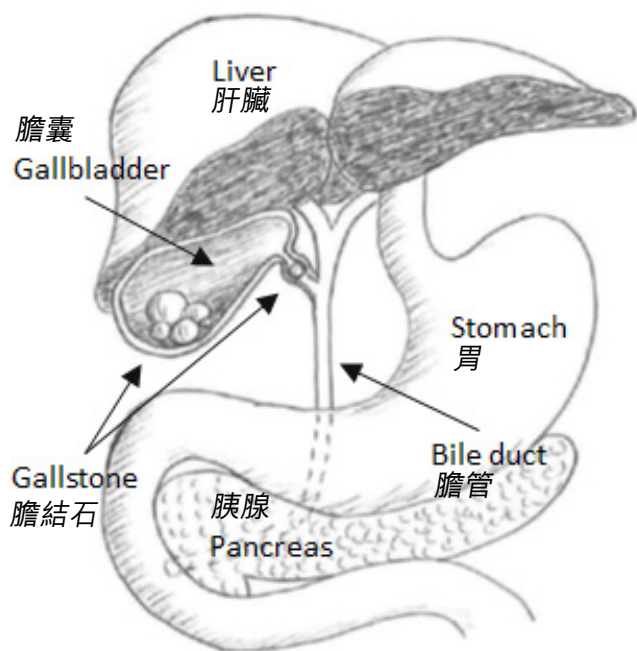
# 膽結石

## 何為膽結石？

膽汁儲存在膽囊中，這是腹部（肚子）右上方約10釐米長的小袋——在肝臟之下。

進食時，膽囊收縮將膽汁擠入小腸，幫助消化食物。膽汁對消化高脂肪食品來說最為重要。通常膽汁是發綠的液體，但當膽汁變得濃稠並結塊，就成為膽結石，大小和數量可能各有不同。

大多數膽結石是膽固醇結石（80%）而其餘為色素結石。很多人都有膽結石但並不知道。



## 我為何會患上膽結石？

年紀增長、懷孕、服用避孕藥或近期體重快速降低都會增加患膽結石的風險。

另外，超重、不愛活動、患糖尿病或有膽結石家族史的人也有風險。

## 膽結石會帶來什麼問題？

膽結石很常見——每六個人中就有一人會在人生中某一階段患上膽結石，女性患病率比男性高一倍。

大多數有膽結石的人並不知道此事，因為膽結石幾乎沒有症狀。但是，對有些人來說膽結石可能會造成問題，較常見的問題包括：

**膽絞痛**是一陣突發的腹部劇痛，這是因為一顆膽結石移動後卡在膽囊伸出的細管（膽管）中，使得膽囊更加用力擠壓，嘗試將結石擠出。疼痛可以延續數分鐘到數小時，可能引致噁心嘔吐，通常在卡住的膽結石松脫後會消退。

**膽囊炎**是指膽結石完全卡在膽管中以後，膽囊變厚或發炎的情況。膽囊炎引致的疼痛通常不會自行消退，並通常伴隨發燒。膽囊炎是一種嚴重疾病，需要立即就醫。

膽囊炎的治療常常包括止痛、抗生素以及腹痛減輕時，進行靜脈輸液。如果不治療，膽囊炎可能惡化，而膽囊可能穿孔——這會威脅到生命安全。有時候人們會需要住院接受手術，移除膽囊。

**其它：**膽結石也可能阻塞膽管下方位置，可能引發黃疸（皮膚變黃），膽管感染或胰腺炎，每種情況均須緊急入院就醫。

# 膽結石

## 如何發現我患有膽結石？

膽結石通常是用超聲波檢查來發現的，但使用其它檢查方式，比如電腦X線斷層攝影術（CT）或核磁共振（MRI），也能發現。

通常醫生由於其它原因安排檢查時會偶然發現膽結石—除非膽結石給您帶來問題，否則無須擔心。

## 有什麼治療方法？

膽結石通常無需治療，但是有時必須考慮其它方案，包括手術。


如果不斷出現造成疼痛的膽結石，外科手術是最好的推薦治療方法，並通常優先使用微創手術（稱為腹腔鏡手術），如果病情更為複雜，也可能需要開腹手術。

沒有膽囊也可以健康生活，每十個人中有九個發現膽結石疼痛在手術後消失。

很多人接受膽囊移除手術，但每種手術都有風險。

醫生將告知您手術及其它治療方法的風險。

## 尋求幫助：

 如需急診請去往距您最近的醫院急診科或撥打000。

## 在此期間我可以做些什麼？

若您在嘗試非手術治療方案，或在排期待手術，您可以採取一系列措施來降低疼痛發作或其它膽結石併發症發作的風險。這些措施包括：

- ◆ 保持健康平衡的飲食，其中包括大量水果蔬菜
- ◆ 逐漸降低體重，以期達到健康體重（不要速成節食）
- ◆ 大量飲用流體，保持補水
- ◆ 限制咖啡因及酒精攝入量
- ◆ 記錄食物及症狀可能可以幫助您發現“觸發疼痛的食物”
- ◆ 避免高脂食物及烹調時用太多油，因為這會促使膽囊收縮，可能造成疼痛發作。

## 什麼情況下應當尋求幫助？

如果您有以下疼痛情況應當就醫：

- ◆ 無法用單純止痛藥(比如撲熱息痛或布洛芬)控制的疼痛,
- ◆ 幾小時後還不消退，
- ◆ 伴隨發燒，
- ◆ 讓您無法正常飲食; 或
- ◆ 若您對自身健康與福祉有任何其它顧慮。

