

## 小心吃太好養出膽結石

暴食高糖高脂或長期節食 都易成了「石頭族」

「奇怪，怎麼吃了東西肚子就悶悶痛痛？」30歲吳先生工作忙碌，進食總是飛快。痛得受不了，他接受胃鏡檢查，結果正常，超音波檢查卻發現，原來他有膽結石。

40至50歲是膽結石好發族群，愈來愈多20、30歲的年輕人，也加入「石頭族」行列。膽結石怎麼來？肝臟分泌膽汁，經由膽管、十二指腸等，在小腸中與食物混和，幫助消化吸收。肝功能異常或膽管狹窄、細菌感染或攝取過多膽固醇、暴飲暴食或長期節食，都可能使膽汁成分改變或變得濃稠，形成結石。

以前東方人多「膽色素結石」，現在「膽固醇結石」患者比率增加，膽固醇結石年輕化與現代人吃得「太營養」高度相關，尤其肥胖、常吃高脂、高糖食物者；長期節食者因少進食，膽囊不收縮、膽汁不流動，也會產生結晶，容易結石。

膽結石常見症狀是右上腹部疼痛，不少人誤以為是胃腸出問題。如果老在飯後悶痛、刺痛，應該懷疑膽結石，常見患者吃過豐盛晚餐後，膽囊劇烈收縮，疼痛感最嚴重。也有人可能會痛及肩胛骨、後背，甚至出現盲腸痛、左邊或牽引的心臟痛。另外可能出現惡心、嘔吐、消化不良、腹部脹氣、發燒、黃疸等。

膽結石引發疼痛程度未必與膽結石大小、數量或進食量有關。但膽結石症狀多元，最好利用胃鏡、超音波鑑別診斷後，再依序治療。

藥物對膽結石治療效果不佳，無症狀者應定期追蹤觀察，但若三天兩頭就感到疼痛，影響生活品質，建議及早以腹腔鏡摘除膽囊治療。患糖尿病、心臟病的長者，即使無症狀，也可先考慮手術，不建議等到症狀嚴重再動刀。

坊間流行蘋果汁、檸檬汁混合橄欖油、瀉鹽等方法「化石」，有些喝蘋果汁的患者，比對前後超音波檢查結果，膽結石一顆也沒少。

從解剖學來看，結石逾0.5公分，就不太可能通過0.1公分的膽管排出去。大量食用油脂，可能引發膽囊劇烈收縮，反而讓結石卡在膽管，恐引發膽囊炎，最後還是必須拿掉膽囊。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。