

形成膽結石的原因，與日常如何預防

1. 什麼是膽結石

膽結石是一種與膽汁有關的消化道疾病。

膽結石形成時間有些會耗費數十年，且期間不一定會有症狀，發作時，會出現腹絞痛，常見於右上側腹部、噁心等症狀，嚴重時有可能引發併發症。

正常膽汁中的膽鹽、膽紅素與膽固醇是維持一定的比例，而造成膽結石的原因很多，主要原因是膽汁成分改變，特別是膽固醇與膽鹽的含量應保持一定的比例，當比例失衡，像是肥胖或飲食中油脂過多，使膽固醇合成量太高，就會造成膽汁中過多的膽固醇沈澱，造成膽結石發生。

2. 形成膽結石的原因

遺傳家族史、體質、減肥節食、懷孕，或久坐不動等生活型態、同時喜歡吃大量含脂肪、糖份的飲食，進而干擾膽汁濃度平衡。

3. 膽結石好發族群

- 1) 肥胖，體重過重
- 2) 好發女性，發病機率為男性的3-4倍
- 3) 年齡大於40歲
- 4) 懷孕時，荷爾蒙變化有可能影響膽汁
- 5) 糖尿病患者、膽結石家族病史者
- 6) 進食高脂、高熱量、高膽固醇食物
- 7) 過度節食，使膽汁濃度可能形成改變

4. 膽結石的日常預防

養成規律飲食

- 1) 飲食習慣與膽結石的發生相關，要預防膽結石，日常應少攝取高脂、高熱量、高膽固醇的食物，可降低膽固醇外，也可預防肥胖。
- 2) 三餐定時定量，每天吃早餐，以免空腹時間拉長，吃完早餐可刺激膽囊將膽汁排出，避免膽汁積存於膽囊內，提高膽結石風險。
- 3) 均衡飲食，多吃當季新鮮蔬果、全穀類等，預防膽結石。

控制合宜的體重

減重期間需控制飲食，應向醫生或營養師諮詢飲食計畫，讓正確的減重飲食方法來控制體重。

養成規律運動

運動是預防膽結石的重要方法，規律的運動目標為每週運動三次、每次30分鐘、每分鐘心跳達130下，降低膽結石發生率。

5. 膽結石的症狀

多數人不會出現症狀，但是一旦發生症狀，多半會出現膽囊發炎的表徵，像是右上腹觸痛、發燒、寒顫、噁心等，若有出現症狀應積極就醫治療。