

急诊服务 Emergency Services

胆结石 Gallstones

胆结石从何而来？

胆结石是在胆囊内形成的坚硬、石头般的沉淀物。胆结石可小如一粒沙子或大如一个高尔夫球。

胆囊是位于腹部的一个小囊，在胃与肝脏之间。这个小囊储存着肝脏分泌的胆汁。胆汁帮助身体消化脂肪。

当您吃高脂肪食物时，胆囊就会排出胆汁，让它流入小肠。大部分胆结石会在您不知情的情况下通过小肠。较大的胆结石如果从胆囊排出，在通往小肠途中的任何地方卡住，就可能阻塞胆汁的流动。很大的胆结石会卡在胆囊内。

胆结石卡住时会让人感到疼痛。

您如何知道自己有胆结石？

胆结石的症候往往会突然出现，通常是在吃了高脂肪的食物之后。由于发生迅速，我们称之为“胆结石症发作”。有的时候，发作会在半夜出现。

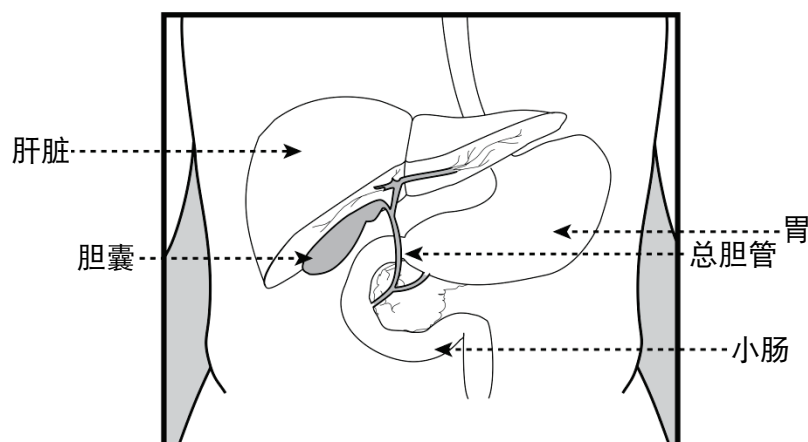
最常见的胆结石症候是疼痛。您也许会感到以下某个部位疼痛：

- 胃部
- 腹部右上方，肋骨下方
- 背部两肩胛骨之间
- 右肩下方

疼痛可能是间歇性或持续性的，可能会让您感到剧痛、隐隐作痛或如同绞痛。疼痛可能会持续几分钟到几个小时。

您可能还会感到胃部不适及呕吐。

如果胆囊发炎或受到感染，您可能还会发烧并且食欲不振。



www.fraserhealth.ca

这些资料并不取代医护人员给您的建议。

胆结石 — 续 Gallstones - continued

如何在家里照顾自己

在家里的治疗集中于缓解疼痛和预防进一步的发作。

治疗疼痛：

- 服用退热净（Tylenol 或零售商品品牌）或布洛芬（Advil、Motrin 或零售商品品牌）之类的药物。
- 您的医生可能会给您服用其他的止痛药。请按指示服药。

帮助防止胆结石症发作：

- 少吃多餐，一天进食 3 至 4 次，每一餐都要吃。
- 选择那些低脂肪高纤维的食物。高纤维食物包括蔬菜、水果和全谷类。
- 进食乳制品时，只选择低脂肪乳制品，例如低脂酸奶、奶酪或牛奶。
- 吃肉类时，应把可见到的脂肪切掉。
- 需要用食用油时，应选用芥花籽油、橄榄油或大豆油。
- 不要吃牛油，可选择吃非氢化人造牛油。
- 选择喝不含咖啡因的饮料。
- 如果选择喝酒，应一天最多喝一杯酒精饮料。

体重超重的人更有可能患有胆结石。应通过有规律的运动和吃有益健康的食物，来保持健康的体重。

在短时间内急速减少体重的人更有可能患有胆结石。应远离盲目跟风减肥饮食或快速减肥饮食。

何时求助

如有以下情况，请去见您的家庭医生或去免预约诊所：

- 持续性疼痛发作长达 30 分钟至几个小时。
- 皮肤或白眼球呈现黄色，伴有或没有疼痛。

如有以下情况，请去最就近的急诊室：

- 疼痛持续 3 个小时以上，或服用止痛药但情况并无好转。
- 呕吐不止。
- 发冷或发烧超过 38.0 度（华氏 100.4 度）。

想了解更多信息，可咨询：

- 您的家庭医生
- 卑诗健康连线（HealthLinkBC）
 - 致电 8-1-1（失聪和有听力困难人士可致电 7-1-1）。您可与护士或营养师通话。如需要口译员，可用英文说出您的语言，然后等口译员来接听电话。
 - 上网到 www.HealthLinkBC.ca