

急診服務 Emergency Services

膽結石 Gallstones

膽結石從何而來？

膽結石是在膽囊內形成的堅硬、石頭般的沉澱物。膽結石可能小如一粒沙子或大如一個高爾夫球。

膽囊是腹部裏一個細小的囊，在胃部和肝臟之間。這個細小的囊貯存了肝臟分泌的膽汁。膽汁有助身體消化脂肪。

當您吃含脂肪多的食物時，膽囊會把膽汁擠出來，讓它流入小腸。大部分膽結石會在您不知不覺間通過小腸。較大的膽結石若離開膽囊，在通往小腸途中任何地方被卡住，就可能阻塞膽汁流動。很大的膽結石可被卡在膽囊內。

膽結石被卡住時會讓人感到疼痛。

您怎知道自己有膽結石？

膽結石的徵象往往突然出現，通常在吃了含脂肪多的食物之後。由於它迅速出現，我們稱之為‘膽結石疼痛發作’。有時候，發作會在半夜出現。

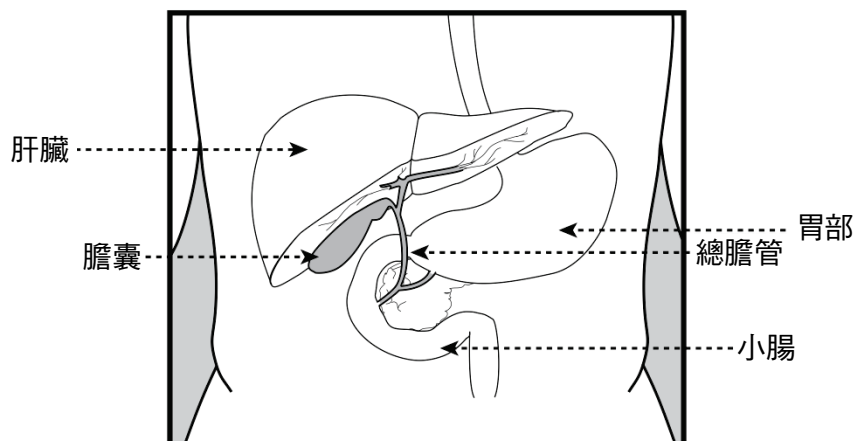
最常見的膽結石徵象是疼痛。您也許會覺得以下的部位發痛：

- 胃部
- 腹部右上方，肋骨下面
- 背後兩肩胛骨之間
- 右肩下面

疼痛可以是間歇性或持續性的，可能讓您有劇痛、隱隱作痛或者好像絞痛的感覺。疼痛可能歷時數分鐘至幾小時。

您也可能會反胃和嘔吐。

如果膽囊發炎或受感染，您也可能發燒及食慾不振。



www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。

膽結石 - 續 Gallstones - continued

如何在家中照顧自己

在家中的治療集中於紓緩疼痛和防止更多的發作。

治療疼痛：

- 服用退熱淨(Tylenol 或零售商品牌)或布洛芬(Advil、Motrin 或零售商品牌)之類的藥物。
- 您的醫生可能會給您服用其他止痛藥。要按指示服藥。

幫助防止膽結石疼痛發作：

- 一天進食 3 至 4 次分量少的飯餐。每一餐都要吃。
- 選吃低脂高纖的食物。高纖食物包括蔬菜、水果和全穀類。
- 進食乳製品時，只選低脂乳製品，例如低脂酸奶、奶酪或牛奶。
- 吃肉類時，要把可見到的脂肪切掉。
- 需要用煮食油時，要選芥花籽油、橄欖油或大豆油。
- 不要吃牛油，改吃非氫化人造牛油。
- 選喝不含咖啡因的飲料。
- 如選擇喝酒，一天最多只能喝一杯酒精飲料。

超重的人更有可能有膽結石。應定時做運動和吃有益健康的食物，從而保持健康的體重。

在短時間內急速減輕體重的人更有可能有膽結石。應遠離流行減肥飲食或快速減肥飲食。

何時求助

如有以下的情況，就要去見您的家庭醫生或去免預約診所：

- 感到持續的疼痛，歷時 30 分鐘至幾小時。
- 皮膚或眼白呈現淡黃色，有或沒有疼痛。

如有以下的情況，就要去最就近的急症室：

- 疼痛歷時超過 3 小時，或者服用了止痛藥但情況並無好轉。
- 嘔吐不止。
- 發冷或發燒高過攝氏 38.0 度(華氏 100.4 度)。

想知多點，應該詢問：

- 您的家庭醫生
- 卑詩健康結連(HealthLinkBC)
 - 致電 8-1-1 (失聰及聽覺不靈人士致電 7-1-1)。您可與護士或營養師通話。如需要傳譯員，可用英語說出您的語言，然後等到傳譯員來接聽電話。
 - 上網到 www.HealthLinkBC.ca

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。