

急症部門 Emergency Department

膽結石 Gallstones

一般資訊 General Information

膽囊是梨形的小器官，位於肝臟之下，具有儲存膽汁（一種幫助分解體內脂肪的液體）的功能。膽結石是在膽囊內形成的結石，可以細如微粒，或大如膽囊。一般來說，膽結石不會引起任何症狀，但有時會阻塞膽囊，影響其排放膽汁，又或對膽囊造成刺激。

膽結石症的症狀為肚子痛（通常在右胸腔對下或胃上半部的正中位置）、背或右肩痛，以及作嘔或嘔吐。膽結石一般不會構成嚴重問題，症狀時有時無，但通常經過一段時日後會趨於惡化。有些人可透過調節飲食和生活方式，控制膽結石症狀，但亦有些人需要接受手術，將膽囊切除。

注意事項 Instructions

1. 健康均衡的天然低脂飲食，有助減輕膽結石症狀。健康均衡的飲食包括：
 - 大量蔬果，以每天最少進食五份為目標。
 - 大量澱粉質碳水化合物。例如麵包、米飯、穀物、麵條、馬鈴薯、薄煎餅和大蕉。盡可能選擇各種全穀食物。
 - 一些奶和奶類產品（每日2-3份）。奶類產品應選擇低脂的種類。
 - 一些肉、魚、蛋和替代食物，如大豆和豆莢等。
 - 高脂和高糖食物需要節制。限量進食含飽和脂肪的動物食品，如牛油、酥油、芝士、肉類、蛋糕、餅乾和糕點，改而選擇含不飽和脂肪的植物油，例如葵花油、葡萄籽油、橄欖油、牛油果、堅果和果仁等。
 - 確保所吃食物含有高纖維，包括大豆、豆莢、蔬果、燕麥和全小麥食品，例如麵包、麵條和米飯等。
 - 喝大量液體 - 每天最少兩公升，例如清水或茶。
2. 避免一餐進食過多脂肪。少吃多餐，當有幫助。有些人發覺，對他們來說，某些食物會引發症狀。如有此情況，可以編寫一份食物與症狀日記，以確定甚麼食物會引發症狀，然後試試在兩星期內禁絕這些食物，看看症狀有否改善。
3. 如果你超重，減重會有幫助，但切記要循序漸進，因為快速減重與膽結石的形成有關。建議的安全減重步伐為每星期1-2磅（0.5 – 1公斤）。
4. 止痛藥物需按照醫生處方的劑量服用。

後續...

如出現下列任何情況，請返回急症部門求助

Return to Emergency if any of the following develop:

- 腹痛持續不斷，且愈來愈甚。
- 無法將喝下的清澈液體留存體內超過12小時。
- 有脫水徵兆，包括極度口渴、沒有小便或排尿甚少；暈旋或頭暈目眩。
- 發燒至38.0°C（100.4°F）或以上，服食乙醯氨酚（Tylenol）或布洛芬（Motrin 或Advil）亦無法退燒。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結（**HealthLinkBC**）。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **FK.830.G35.CN**
© Vancouver Coastal Health, March 2016

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca