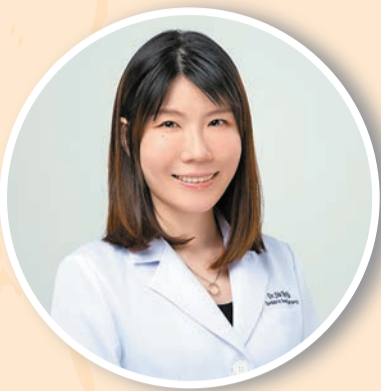


膽結石成因及預防方法

外科專科醫生蕭燕愉表示，成年女性比同齡男性有較高的膽結石罹患率。



暑期旅遊旺季來臨，一家大細外遊，美食琳瑯滿目，加上心情愉快，隨時吃多了不自知。但暴飲暴食、攝取過多脂肪，有可能會導致膽結石的出現。記者專訪外科專科醫生蕭燕愉，講解膽結石的成因、症狀、診斷及治療方法，並由生活習慣入手，教讀者預防膽結石的形成。

記者、攝影（部分圖片）：Karena

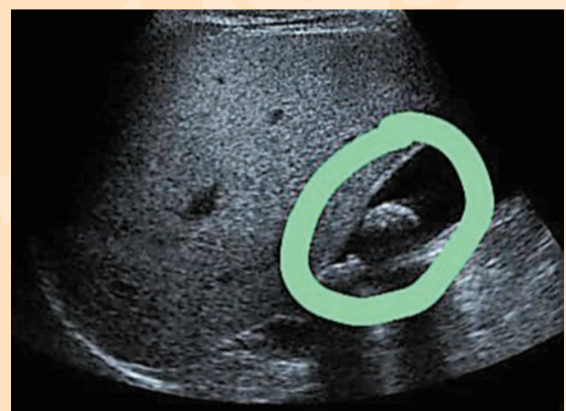


當膽管或膽囊發炎，患者會感到上腹灼熱、作嘔作悶，如出現相關徵狀，建議盡快求醫。

膽囊的主要功能是儲存及排出膽汁，用以消化及溶解食物中的脂肪。膽結石在膽囊內形成，屬於十分常見的消化道疾病。外科專科醫生蕭燕愉表示：「膽結石是由膽固醇、膽色素及鈣鹽所形成的卵石狀固體物質，當吃下含脂肪的食物時，膽囊便會受刺激而收縮並擠出膽汁，經總膽管排至十二指腸內，幫助分解脂肪。如果排出不順，儲存在膽囊中的膽汁，就會沉積下來累積成結晶，形成膽結石。膽結石的體積差異很大，直徑可小於一毫米，顆粒細碎的稱為『膽沙』，大至一個完整的顆粒，直徑可達四厘米，稱為『膽石』。膽結石形成亦與先天的膽管狹窄或與種族、新陳代謝、細菌感染、寄生蟲感染等因素有關。」

膽結石常見症狀

膽石可分為多種，蕭醫生解釋：「白色的結石主要由膽固醇形成，此種結石可發大至阻塞膽管。膽色素結石呈啡綠色，結石形狀細小但數量較多，由肝硬化、血液相關疾病導致，成分以膽紅素為主。第三種是混合結石，也是最常見的膽石種類。」吃飽後有上腹不適的感覺，除了是消化不良所引致，也可能是患有膽結石的先兆。蕭醫生指出：「膽囊位於右上腹處，病人會經常感



膽石大部分出現在膽囊，小部分出現在總膽管或肝內膽管。

到消化不良，特別在進食高脂肪及油膩食物後，情況更加明顯。當膽管堵塞，膽汁未能排出，或會引起膽管或膽囊發炎，患者感到上腹灼熱、作嘔作悶，出現絞痛，痛楚甚至會傳到右邊肩胛骨。如膽石阻塞膽管（或胰臟管），便會產生黃疸症狀，引發上腹部劇痛、發燒發冷，以及嘔吐。」

肥胖人士與孕婦較高危

膽結石的形成與脂肪攝取有關，肥胖人士是高風險群組，蕭醫生解釋：「肥胖人士膽汁中有較高膽固醇濃度及分泌，且膽固醇合成機率也較高，故容易形成結石。除此之外，懷孕婦女由於膽汁飽和度增加，加上女性荷爾蒙的生理作用及膽囊弛張性（Atonic）收縮不良，易使結石情況發生。在藥物方面，長期服用避孕丸，及停經後使用激素，臨床上發現有明顯較高的結石發生率。糖尿病人也易產生結石，一般歸因於膽汁中膽固醇分泌過多，及膽囊運動性不全（Dyskinesia）。」膽結石沒有明顯症狀，必須透過醫學檢查判斷，蕭醫生表示：「腹部X光檢查簡單快捷，但若膽石過於細小往往不能察覺。腹部超聲波是最常用來診斷膽結石的檢查，可以查看其存在、位置、膽囊有否發炎，然而若病人腹部脂肪較厚，會減低檢查的準確性。腹部電腦掃描或磁力共振除了檢查膽囊狀態，也可檢查腹部內各個器官，準確性不受病人體形影響。內視鏡超聲波可以確認膽石位置以及膽囊膽管狀態，不過具有入侵性風險，必須經過專科醫生評估，有需要才安排進行。」

以藥物或手術治療

膽結石難以自行排出，若掉到膽管並可能引致阻塞、發炎。慢性膽囊炎可能增加患上膽囊癌的機率，急性膽囊炎發生時，膽囊持續腫脹甚或破裂，有可能令細菌侵入膽囊而引起敗血症。蕭醫生指出：「切除膽囊是最佳治療方法，避免膽石復發及其引致的併發症。由於割膽囊手術需要為病人全身麻醉，除非病人無法接受麻醉，才會考

慮使用藥物，若只有1顆、且小於0.5厘米的膽石可以持續吃6個月到24個月的特殊藥物『去氧熊膽酸（UDCA）』將其溶解。現時的微創割膽囊手術會在患者腹部刺穿數個約一公分的切口，將內窺鏡放入體內，醫生便能透過屏幕移除膽囊。另有微創單孔手術，醫生於肚臍開一個約2至3厘米闊的切口，將手術儀器通過套管放入腹腔內進行膽囊切除。傳統剖腹膽囊切除術適合膽囊嚴重發炎，難以進行微創手術的病人。傷口會於病人右上腹，長度約10至15厘米。」

對於切除膽囊後會否影響消化功能，蕭醫生解釋：「當膽囊切除後，由於沒有膽囊儲存膽汁，在肝細胞分泌的膽汁會持續流至上消化道，可能會造成食道炎及胃炎。在下消化道方面，可能會有腹瀉及下腹部絞痛的現象。膽囊切除後，若病人食用過多脂肪類食物，膽汁不足會造成脂肪吸收障礙，出現『脂性腹瀉』。因此，飲食應以清淡為主。」

由生活習慣預防

雖然高脂食物是膽結石的成因，但也不能從此滴油不沾，因為飲食中缺乏油分，反而會使膽囊減少蠕動，膽汁更可能沉積形成結石。蕭醫生表示：「攝取健康的油脂更重要，如橄欖油、魚油，能幫助膽囊收縮並規律排出膽汁。應避免高熱量及含有壞膽固醇（低密度脂蛋白）的食物，如油炸類食物、肥肉等。」要預防膽結石，應保持良好生活習慣，蕭醫生指出：「三餐應定時，避免膽囊長時間處於不蠕動狀態。飲食上跟從高纖維性、低飽和脂肪的餐單，亦要有足夠的鈣質吸收，避免膽石形成。若病人體重過重或有癆肥問題，減輕體重能有效減低膽石形成的機會，但並不建議急劇減重，這樣反而會增加膽石形成機會，建議體重遞減為每月少於1.5公斤最為恰當。經常運動可降低患上膽結石的機會，活動量增加後，能改善膽汁裏膽固醇濃度，膽囊的收縮能力也會變好，有助降低膽結石的生成。」保持恆常運動，飲食上多攝取蔬果與不飽和脂肪酸，有助維持正常體重，並預防膽結石的形成。



過重或肥胖人士罹患膽結石的機率較高。



高卡路里、油炸食物容易使人產生膽結石。



恆常運動能減少膽囊疾病發作的機會。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



肌肉知多少

中醫骨傷科診治的對象主要是「骨」與「筋」兩大類。因西醫骨科的興起，近年來中醫治療骨傷及骨病的個案有所減少，治骨傷專長沒有很好地發揮，而治療筋傷的發展則比較蓬勃。

中醫所說的「筋」，實是指人體運動系統的軟組織，它的範圍包括人體的肌肉、肌腱、韌帶、筋膜、關節囊、脂肪、神經、血管等組織。在整個軟組織的內容中，肌肉所佔有的比重與作用比較大。故要想治療肌肉等損傷，首先要了解肌肉的結構與功能。

肌肉是骨骼系統運動的動力系統。由於骨骼肌附着在骨骼上，並超過一個或多個關節，所以當肌肉收縮時，就牽動了骨骼，產生肢體運動。其作用猶如槓桿裝置，其基本運動形式有三：一、平衡槓桿運動；二、省力槓桿運動；三、速度槓桿運動。

人體大約有639塊大小不一、形態不同、長短不一的隨意肌（骨骼肌屬隨意肌）。它們的重量，約佔整個人體體重的40%。其中四肢肌肉又佔全身肌肉總重量的80%。肌肉主要由肌細胞構成，肌細胞細長，呈纖維狀，所以也稱肌纖維。肌纖維的直徑為10至100微米。人體肌纖維總數量約有60億條。其中最長的肌纖維達60厘米，最短的僅1毫米左右。大的肌肉約有兩千克，小的肌肉只有幾克。

每塊肌肉由許多「肌束」集合而成，每一肌束又由無數肌纖維組成。肌肉表面被結締組織包裹，這叫「肌外膜」。結締組織伸入肌肉包裹肌束叫「肌束膜」。最後伸入束內包裹每根肌纖維，叫「肌內膜」。血管和神經（感覺和運動纖維）沿肌外膜進入肌肉，又沿肌束膜分布到肌纖維，以調節肌肉緊



肌肉構造示意圖。

張，使肌肉收縮，並調節肌肉的營養、代謝和發育。

由於肌肉的基本運動形式是「收縮」，由有關肌群組合協調完成。四肢的肌肉通常跨越關節附着在骨骼上，收縮時以骨骼為槓桿，產生關節運動，完成動作往往由某些肌肉為主。另外，一些肌肉為輔助，但是如果協調不好，用力不當，就容易發生肌肉損傷。因做出不常用的姿勢或動作時所引致的外傷，也會導致肌肉損傷。

有學者測算，1平方毫米的肌肉，約有1350根微血管。全身大約有300億根微血管。人在安靜狀態下，每平方毫米肌肉橫切面約有30至270根微血管在開放着。如果一個人進行中等強度運動時，微血管開放數量會增加到1000多根。微血管大量開放，使肌肉血流量增加，肌肉得到豐富的營養、充分的氧，新陳代謝、血液循環加強，如果肌肉損傷、肌肉出現緊張、痙攣，會使肌肉血流量減少，甚至缺血缺氧，肌肉出現痠痛、僵硬。長期會形成肌肉組織變性。西醫稱作「肌纖維質炎」。

了解上述的這些肌肉生理病理，對我們制訂中醫「活血去瘀」、「舒筋通絡」、「消炎祛痛」等一系列治療原則有很大幫助，做到明白原理，療效明顯，治療方法針對性強而明確，使治「筋」療法更上一層樓。



保健之道

如何預防傳染性病毒疣

臉、手、腳底長了一顆顆肉色凸起物，會痛會癢，可能是感染了病毒疣。疣具傳染性，最初只有幾粒，隨時間可能增加至數十甚至數百粒。記者專訪皮膚科專科醫生劉顏銘，講解疣的類型、成因及治療方法，並教讀者由生活入手預防。

疣可以在身體多個部位出現，受良性的人類乳突病毒（HPV）感染所造成，劉顏銘醫生解釋：「HPV病毒超過150種，表現出不同形態的皮膚疣，主要可分為尋常疣，1毫米至1厘米大，外觀為粗糙角化突起的硬塊、顆粒，單獨或成群出現，常見於手、指甲周圍或四肢。另有扁平疣，只有幾毫米大，平滑、扁平、呈肉色或啡黃色，一般會成群出現，數量多達20至100粒，常見在面部、頸部。此外還有足底疣，多在腳底或腳趾，1厘米至幾厘米不等，單獨或成群出現，比尋常疣更厚，由於在足底不易發現，當病灶長得太大便會造成走路疼痛。最後有生殖器疣，即俗稱的『菜花』，好發於男女生殖器及肛周，因不安全性接觸引起。」

疣可以由一粒開始自身傳染，或病毒接觸到他人的皮膚而傳染開去，劉醫生表示：「在免疫能力下降時接觸到病毒，就有機會患上疣，身邊親近的人是主要的傳染來源，例如家人或同學，病毒也存在於自然環境中，如在公共浴室間和泳池中被傳染。好發族群包括小朋友，因免疫系統未完全發展，較易患上疣；有皮膚損傷的人，病毒通過皮膚的破損位置進入人體；免疫力受損的人，或需要長期服用免疫力抑制劑的人士，例如糖尿病或濕疹患者，都有較大機會被感染。」

疣有機會於半年內自然消失，若持續不退、引起痕癢或痛楚，就要接受治療。治療方法視乎疣的種類、大小、數目、位置等而決定，療法眾多，劉醫生解釋：「可使用外用酸類藥物，例如水楊酸藥水、外用A酸，市面上的雞眼水、治疣液等的成分就是水楊酸，可軟化及破壞皮膚組織，適合淺層及出現在手腳的疣，要持續用數個月才見效，但存在引致色素沉澱、疤痕等風險，並有機會腐蝕周邊正常皮膚，建議用『凡士林』圍住周邊皮膚再滴在患處。冷凍治療是門診常見的處理方式，用極低溫液態氮以噴槍噴射的方式



破壞疣的組織，令其脫落。治療後會出現紅腫水泡、色素沉澱、疤痕等。此外還有激光脫疣（上圖），以二氧化碳激光把疣氣化燒焦，傷口細且復原快，但可引致色素沉澱。對於較深又大的單顆疣，如足底疣，則要考慮電灼刮除手術，利用電灼燒壞疣的組織，再用手術儀器刮走，亦會有傷口恢復期以及留有疤痕等副作用。」

病毒疣不易區分，如腳底的病毒疣與雞眼相似，臉上的疣與老人斑相似，劉醫生指出：「最大分別是病毒疣的表面會有數個黑色小點，是它的血管，要用放大鏡才看到，像疣的病還有汗管瘤、皮脂腺增生、日光性角化症等，有患者會買雞眼水自行治療，或嘗試自行切除，但若割破了皮膚，可能會分不淸病因，更可能造成傷口感染，建議找醫生診斷。」

病毒疣傳染力強，抵抗力弱時容易透過接觸而傳染，因此維持免疫力很重要，劉醫生指出：「注意維持抵抗力，保持均衡飲食、充足睡眠。被感染後病毒會一直潛伏在體內，抵抗力差時如遇上壓力大、睡眠不佳，就有機會復發。如家裏有人患上疣，不要再共用毛巾、枕頭等，患者不要抓患處，若接觸病灶再搔抓健康部位皮膚，會將病毒散播到身體其他部位，應立即洗手以防傳染他人。容易反覆感染病毒疣的人士前往公共場所，如游泳池、健身室等，應自備拖鞋、毛巾等物品，接觸設施後應立即洗手。」病毒疣可隨著抵抗力恢復而在半年內慢慢消失，雖然會影響外觀，但不會造成嚴重健康問題。然而若出現併發症，如感到痕癢、疼痛，或有越長越多的情況，影響日常生活，便應該求醫。 記者：嘉禧