

簡單認識膽結石、膽囊發炎、膽息肉、與膽囊癌

膽道系統在人體內扮演著重要角色，膽汁由肝臟分泌，經膽管輸送並在膽囊短暫儲存，最後進入腸道幫助消化。然而，這個系統也容易受到各種疾病的侵襲，從常見的膽結石和膽囊發炎，到潛在的惡性病變如膽管癌和膽囊癌。這些疾病不僅會引起疼痛和不適，還可能引發更嚴重的健康問題。

慢性膽囊發炎及膽息肉變化為膽囊癌或引起膽管癌的機會都非常低，然而隨著飲食變化及生活模式改變，膽結石、膽囊發炎、及膽息肉的發生率正逐步增加，本文將簡單解析這些膽道疾病的病變過程、潛在風險以及預防措施，幫助您更好地了解 and 應對。

膽結石與膽囊發炎的風險與預防

膽結石是由膽汁中的膽固醇或膽色素沉積形成的固體結晶，可能發生在膽囊或膽管內。這些結石不僅會導致膽囊發炎和疼痛，還可能引發一系列複雜的病理變化，增加膽管癌的風險。

首先，膽結石在膽囊或膽管內的存在會持續對膽道系統造成機械性

和化學性刺激。這種慢性刺激會引發持續的發炎反應，使膽道內膜細胞異常增生和變異，這些變異的細胞可能逐漸演變成癌前病變，最終發展為膽管癌。此外，結石引起的膽道阻塞會導致膽汁滯留和膽管壓力升高，進一步加劇膽道內膜的損傷和發炎反應，促使細胞異常增生和癌變。

膽結石還容易引發細菌感染，導致膽囊炎或膽管炎。反覆的細菌感染和發炎反應不僅會損傷膽道細胞，還會釋放一些促使細胞突變的化學物質，這些物質可能會進一步增加膽管癌的風險。因此，控制和治療因結石引起的感染對於預防膽管癌也非常重要。

膽囊發炎通常是由膽結石阻塞或細菌感染引起的。慢性膽囊炎和急性發作的反覆過程會對膽道系統產生持續的刺激，增加癌變風險。長期存在的慢性膽囊炎會導致膽囊內膜細胞的不斷增生和變異。隨著時間的推移，這些變異的細胞可能會逐漸演變成癌前病變，特別是在發炎未得到及時治療和控制的情況下，癌變風險更高。

為了有效預防膽結石和膽囊發炎引發的膽管癌風險，應進行早期診斷和治療。對於反覆發作的膽囊發炎，應進一步進行檢查和評估，必要時可考慮手術切除膽囊以避免長期的慢性發炎和損傷。定期進行膽囊和膽管的影像學檢查，可以及早發現膽結石或膽囊發炎的情

況，並及時治療。

保持健康的生活方式是預防膽結石和膽囊發炎的重要步驟。飲食應以低脂肪、高纖維為主，避免過度飲酒和高膽固醇食物。此外，適量運動和維持健康的體重對於預防膽囊和膽管疾病也具有重要意義。積極管理慢性疾病，如慢性肝病、糖尿病或肥胖，也能減少膽道系統的負擔，從而降低膽結石和膽囊炎的風險。

膽囊息肉與膽囊癌的風險及預防

膽囊息肉是一種常見的膽囊病變，通常在健康檢查中偶然發現。這些小小的隆起物在膽囊內壁上形成，可能是單個或多個，形狀各異。膽囊息肉的類型和病理特徵決定了它們的惡變風險。

膽固醇息肉是最常見的膽囊息肉類型，通常為良性，主要由膽囊內膽固醇堆積形成。這種息肉增長緩慢，通常不需要特別治療。然而，與之不同的是腺瘤性息肉，這類息肉屬於腫瘤性病變，具有一定的惡變潛力。當腺瘤性息肉的直徑超過 1 公分時，其轉變為膽囊癌的風險顯著增加。這種息肉可能在短期內顯著增大，形態較為不規則，發現這種息肉後需要定期檢查，並考慮及時處理。

膽囊息肉變成惡性腫瘤的風險與多種因素密切相關。其中，息肉的大小是最重要的指標之一，直徑小於 1 公分的膽息肉大多數是良性的。息肉的增長速度也是一個關鍵參考，如果息肉在短期內迅速增大，可能預示著潛在的惡性變化，需要進一步檢查和評估。形狀不規則的息肉，惡變風險較高，因此應特別關注這類息肉的變化情況。年齡和病史也是影響膽囊健康的重要因素。隨著年齡的增長，膽囊病變的風險增加，而有慢性膽囊炎或膽囊結石病史的人，其膽囊癌的發生率也較高。這些高風險人群應特別注意膽囊健康，定期進行檢查，及早發現和處理潛在問題。

面對這些潛在的風險，定期體檢是預防膽息肉惡變的重要手段。對於已經診斷為膽息肉的患者，建議定期進行腹部超音波檢查，監測息肉的大小和形態變化。這樣可以及早發現息肉的增長趨勢，及時採取措施。更重要的是保持健康的生活方式，控制飲食，避免高脂肪、高膽固醇食物，有助於減少膽固醇的堆積，降低膽息肉的形成風險。

總結來說，膽結石、膽囊發炎和膽囊息肉雖然是常見的膽道疾病，但長期未經治療或控制不當，可能會增加膽管癌和膽囊癌的風險。通過及早診斷、積極治療和健康的生活方式，我們可以有效監控和

預防這些疾病的惡化，從而保護膽囊和膽管健康，減少膽道癌症的發生風險。

外科部主治醫師 陳柏達

NTUHF