

慢性膽道炎

什麼是慢性膽道炎

膽道，又稱膽管，是連接肝臟、膽囊及十二指腸的通道，負責將肝臟製造的膽汁運送到小腸。慢性膽道炎是指膽道長期發炎的情況，此情形可能造成膽道的纖維化，使膽道壁增厚而管徑變狹窄，影響膽汁的運輸，進一步造成膽汁的鬱積，形成膽結石或造成肝臟受損。

慢性膽道炎的症狀有哪些

慢性膽道炎的病程較長，可持續數個月甚至數年，初期的症狀包括疲憊、皮膚癢、口乾、眼睛乾澀等。隨著疾病進展，可能出現右上腹痛、下肢水腫、皮膚色素沉澱、肌肉或骨關節疼痛、脹氣、腹瀉或脂肪便、體重減輕，以及因高血脂而產生黃色瘤。

造成慢性膽道炎的原因有哪些

慢性膽道炎可由急性膽道炎反覆發作而產生，若造成急性膽道炎的原發病因(如:膽管結石、膽管腫瘤)未解決，則膽道可能反覆感染、發炎，使得膽道長期處在發炎狀態而變成慢性膽道炎。慢性膽道炎的成因也可能和自體免疫疾病相關，由於體內的免疫系統攻擊自身的膽道系統，造成長期發炎。

慢性膽道炎的預防保健

要避免或緩解膽道慢性發炎，主要需注意：

戒菸、戒酒

抽菸及大量飲酒會影響身體的代謝功能，使膽結石更容易產生，進而增加急性或慢性膽道炎的風險。

飲食均衡，避免高油飲食

建議三餐定時，避免暴飲暴食，選擇低油肉類，避免內臟、肥肉等脂肪多的部位，烹調手法盡量清淡，避免煎、炸等料理方式，不添加過多調味料，並減少食用加工製品。

若有腸胃不適的情況，應減少花椰菜、洋蔥、韭菜、豆類等易脹氣的食物。

規律運動

運動有助於預防膽結石的產生並減少相關膽道疾病風險。建議可多從事幫助新陳代謝的有氧運動，例如快走、慢跑、游泳、有氧舞蹈等，每周至少有超過30分鐘的運動3次。



中醫如何治療慢性膽道炎

以中醫的觀點，此疾病主要和肝膽氣機不暢有關，此外慢性膽道炎也常伴隨有濕熱、瘀血的阻滯。在治療上，需調理體內氣的升降出入，可用柴胡、枳殼、香附等藥物疏肝理氣，若屬濕熱體質，常使用茵陳蒿、梔子等清熱化濕藥，若有瘀血阻滯的情形，則可搭配川芎、鬱金、蒲黃等活血化瘀藥。

中醫保健小建議

維持肝膽氣機舒暢，可適度敲打膽經，並搭配按摩太衝、陽陵泉、三陰交等穴位。除了健康的飲食習慣及規律的運動外，保持愉快的心情也有助於體內氣血平衡。

慢性膽道炎 穴位按摩保健

