

節制口欲 保護人體 小乾坤

人體經由演化，結構愈來愈複雜，微妙的運作，可說是老天爺的傑作，深入瞭解組織解剖功能就會忍不住感恩造物主的偉大。完美的結構，但是最後產生病變，追蹤原因往往都跟飲食習慣脫不了關係。

舉腎臟為例，拳頭大的臟器，裡面有血管組成的腎絲球、收集尿液的腎小管還有集尿管，彼此精密分工，時時刻刻在身體內付出，身體每一分、每一秒濾過的組織液，都經由腎臟分別回收利用與排除，對維持體內水分多寡、電解質與酸鹼平衡，影響很大，一日不可或缺，是非常非常重要的器官！。

其中，腎絲球濾出組織液，並不是完全的廢物，大多數的離子和水分必須回收，藥物和有機酸的代謝物質，經由腎小管主動分泌進入尿液排泄，圍繞在腎小管旁的微血管，擔負著回收水分與多數離子的功能，最後腎小管集中尿液到



◆ 文 / 簡守信 臺中慈濟醫院院長

集尿管，再由腎盂經輸尿管收集到膀胱，每一滴小便的形成可說是腎臟「斤斤計較」的結果！

腎臟製造出尿液後，透過腎盂到輸尿管，跟膀胱角度很靈活的互動，才能夠使尿液順暢排出。尿液產生速度並不是很快，身體因為飲食的緣故或是遭受傷害導致尿液濃度或混濁度增加，產生結石的機會就會比較大，一旦累積沈澱、持續刺激，會阻礙尿液收集過程，導致尿管路阻塞，管路上游管線擴大，還可能因結石造成後續感染問題。

輸尿管非常敏感，局部受到刺激，尖銳的刺痛感比生產痛還令人難以忍受，結石的絞痛難以用筆墨形容，反覆發生感染的結果，腎臟功能變差，可能併發敗血症，造成致命的風險！

幸好，隨著醫療進步，臨床上，透過膀胱內視鏡的管子透過輸尿道到膀胱，再到輸尿管靠近石頭所在位置，發出音

波、利用聲波或雷射等功率聚焦在石頭不斷射擊，就像拿鐵鎚敲打石頭局部，把一大顆變成很多的小顆，化整為零讓它灰飛煙滅、消弭於無形，細小的碎片就能方便泌尿管路排放出來。

肝臟裡的膽道系統，運作也同樣不簡單。膽道系統跟食物的消化有密切相關，所有食物入口經咀嚼進入食道後，在胃裡面經由酵素酶分解，局部攪拌後就會到十二指腸。膽道系統中膽汁的形成，是由每個肝細胞分泌進入膽道，由細到粗，經過樹枝狀分布的通道，最後流到膽管，中間會先聚集在膽囊儲存，當吃的東西比較油膩，脂肪比較多，膽囊就會收縮釋放膽汁與來自胰臟分泌的消化液，一起經由總膽管進入十二指腸。從生產線到儲藏點、運輸的通路、參與分解食物的過程，人體組織分工細密、組織精良，複雜度與分工機轉讓人不得不佩服造物者的神奇！

單純的膽結石，如果都沒有症狀，還可以再觀察。一旦結石生成並卡住膽道系統，影響整個膽汁流動的流暢性，本來有「標準流程」進行的消化活水，變成一管死水，從腸胃道逆流而上的細菌就容易聚集滋生，造成感染。而造成本來很簡單、沒有症狀的膽結石，惡化成複雜的膽囊發炎、肝臟膿瘍。

常吃油脂比較多的大餐，膽囊炎疼痛症狀就容易被誘導出來，大顆的結石常

堵住總膽管進入十二指腸開口處，此時除了感染的風險，也會因為上游的膽汁沒辦法分泌，進而膽汁鬱積引起黃疸；更可能造成整個肝臟功能衰敗，細菌蔓延進入血液流竄，導致全身性敗血症、或是膽囊發炎破裂引起腹膜炎，屆時症狀將非常緊迫，更有致命風險。此時治療的步驟將更棘手，往往需藉外科手術清除局部膿瘍，並切掉肝臟已受損部位。

人類的消化過程有一定的道理，從口腔吞嚥咀嚼食物開始，經由食道進入胃腸，先在胃部暫時儲存食物，做初步消化與非常重要的研磨動作，再進入十二指腸，才到小腸，消化吸收後進入大腸。整段複雜的消化吸收過程，食物入口到排泄經過的消化道路徑很長；這就是告訴我們，飲食並不是時時刻刻都不停吃，食物會停留在胃並消化分解成小分子然後被腸道吸收，經過一段時間以後，感覺餓了，表示胃比較空了，這時我們才需要再進食。

常見的泌尿結石、膽道系統結石，都跟油膩飲食、喝水不足相關，可見飲食影響身體健康的層面有多大！平時維持健康需注重適當飲食，飲水以及運動。不要一天到晚吃個不停，只滿足口欲，而沒有顧慮到身體整體運作，就會過胖並衍生出許多身體病痛，真是要戒慎虔誠！🍀