

膽結石術後照護須知

一、膽結石的成因

飲食習慣與膽結石的發生有相當密切的相關性；根據統計，家族中有膽結石病史、膽固醇過高、肥胖、多次懷孕的婦女、中年婦女、嗜高膽固醇食物、嗜油膩食物、嗜甜食.....較容易罹患膽結石。

二、膽結石術後護理指導

- 1.術後第一天即可下床活動，應儘早下床活動以促進血液循環，且可促進腸子的蠕動，預防腹脹。
- 2.手術後感到腹脹或肩背痠痛，是腹腔鏡術式腹部充氣所致，一、二天即會消失，可利用按摩方式來舒緩腹脹、肩背痠痛情形。
- 3.術後可將床頭抬高 30~45 度，有助於腹部肌肉鬆弛，減輕傷口不適。
- 4.術後可冰敷傷口，減輕傷口疼痛及腫脹；每次冰敷 20 分鐘，再休息 20 分鐘為宜，如未改善請告知護理人員，並依醫師指示給予止痛劑。
- 5.咳嗽、翻身、下床活動時可用手或枕頭按住傷口避免牽扯傷口引起疼痛。
- 6.傷口疼痛時，可告知護理人員，依醫生指示給予止痛劑以減輕疼痛。
- 8.手術後傷口請保持清潔乾燥，接觸傷口前應洗手，以免造成感染。
- 9.一般手術後 5~7 天，傷口無紅腫化膿，即可拆線使用美容膠黏貼傷口。
- 10.依病情需要術後可能會有引流管留存，以利血水排出，活動時應注意管路固定並保持通暢、勿壓迫折扭。
- 11.出院後傷口周圍皮膚有紅、腫、熱、疼痛加劇、異常分泌物，或是有發燒的情形，請儘速返診治療。
- 12.手術後六個星期內不可以提重物、劇烈運動，以避免傷口裂開或是引起傷口疝氣。
- 13.避免菸（含電子煙）、酒精等刺激的攝取。
- 14.如您有任何問題，請向醫護人員諮詢，我們隨時為您服務。

三、膽結石的飲食照護

◎飲食原則：定時定量、少量多餐、低糖、低脂、低膽固醇、高纖維。

- 1.低糖：過多糖分是肥胖原因之一，因此，限制糖的攝取是預防肥胖和膽結石的

膽結石術後照護須知

方法。

2.低脂：

(1)避免進食高脂肪食物，如：肥肉、油煎、油炸食物、花生、酪梨、奶油、蛋塔及虱目魚的魚肚等，減少動物性脂肪的攝取，椰子油、棕櫚油是飽和脂肪高的油脂，盡量不要使用。

(2)可食用去皮去油脂的瘦肉、魚類去肚部分、海鮮類（如：魷魚、海參、蝦子等）、低（脫）脂牛奶、飯、麵、饅頭及各種蔬果是較好選擇。

3.高纖維：

(1)蔬菜、水果、全穀類和全豆類等食物中所含的高量纖維質，可在腸道內吸附膽酸（膽汁的主要成份）而使之隨糞便排泄，使體內膽固醇含量降低，連帶使溶於膽汁中的膽固醇減少，降低膽結石發生率。

(2)若膽結石已造成不適，要避免一些可能造成脹氣的食物，如：豆類製品（豆漿、米漿）、牛奶、洋蔥、番薯等以免症狀加劇。

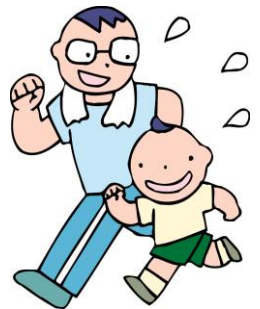
4.低膽固醇：控制飲食中膽固醇攝取量，可使膽汁中膽固醇含量減少，降低結石機率。

5.其他：

(1)多吃富含維生素A的黃綠色蔬菜並補充維生素D、E。

(2)另外，維生素C可保護維生素E不被破壞，也要適量補充。

(3)刺激性強的調味品，如：辣椒、胡椒、芥末等應避免。



四、運動與膽結石

每週三次、每次30分鐘左右的低強度有氧運動，可以控制體重、使血液中的壞膽固醇減少、好膽固醇增加，使膽結石的機會減少。

參考資料

林貴滿（2019）．消化系統疾病病人護理．胡月娟總校閱，內外科護理學上冊（六版，10.803-10.810）．華杏。

李薇莉（2020）．消化系統疾病之護理．劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊（八版，16.485-16.490）．華杏。