

總膽管結石術後須知

一、手術後注意事項

- 1.協助採半坐臥姿（30～45 度）或舒適臥位，使腹部肌肉鬆弛，以促進舒適。
- 2.深呼吸及咳嗽有利於手術後痰液咳出，促進肺部擴張，避免手術後發燒等合併症發生（可使用束腹帶支托腹部，咳嗽時請用手按住傷口，以減輕傷口牽扯）。
- 3.可使用冰敷緩解疼痛（每冰敷 20 分鐘再休息 20 分鐘），如未改善請告知護理人員，並依醫師指示給予止痛劑。
- 4.因黃疸造成皮膚搔癢可冷敷、輕拍搔癢處、使用中性肥皂及抹乳液，並穿著棉質衣物以吸汗及調整室溫。
- 5.手術後會放置引流管，為了避免拉扯及扭曲管子而影響引流功能，臥床休息時可平置於床上，勿懸掛於床緣，下床活動時，引流管需在腰部以下，可利用別針將管子固定在衣服身上，以避免壓迫或導致引流扭結（如圖一）。
- 7.手術後依醫師指示進食，勿因排氣就自行進食。



圖一 管子固定法

二、日常生活須知

- 1.手術後 4～6 週勿提重物、劇烈運動，以避免傷口裂開或是引起傷口疝氣，避免過度疲勞。
- 2.帶引流管返家者，每日需更換傷口敷料並記錄引流液顏色、量及性質；若發現傷口有感染徵兆、膽汁由引流管周圍滲漏及引流管無量時，或出現茶色尿、灰白便、鞏膜黃、嚴重搔癢、疼痛加劇情形，請回門診與醫師反應、討論。
- 3.飲食建議：
 - (1)避免油炸食物的攝取，減少高膽固醇、高脂肪食物，以預防痛性痙攣，多攝取富含蛋白質飲食，促進傷口癒合。
 - (2)高纖食物可促進膽汁排泄，也可抑制膽固醇吸收，降低血清中膽固醇濃度。
 - (3)吃飯時可採少量多餐、細嚼慢嚥，養成定時定量的習慣，飯後至少休息 30 分鐘，促進消化。
 - (4)若膽汁引流量過多可能造成體液容積不足，此時可能出現虛弱無力的相關症狀，因此建議飲用與流失量等量的水分或運動飲料來補充。在無水份限制下，

總膽管結石術後須知

應養成多喝水的習慣，因為水份可稀釋膽汁並促進膽汁的排泄，預防膽汁滯留造成膽管疾病的復發。

(5)避免菸（含電子煙）、酒等刺激性的攝取。

(6)採低脂肪飲食（如表一）。



表一、低脂肪食物

類別	可食
奶製品	脫脂奶、低脂奶及其製品。
肉魚蛋類	海產：旗魚、吳郭魚、虱目魚、鯉魚、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、河螃蟹、（毛蟹）、蜆、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣等 家畜：牛肉（瘦）、羊肉（瘦）、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等
豆類及麵筋	豆類：紅豆、綠豆等豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮等 麵筋製品：烤麩、麵腸等
五穀類	米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等
蔬菜類	新鮮蔬菜
水果類	除少數含油者外均可，如：酪梨、椰子、橄欖
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等
其他	蜜餞、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯

參考資料

翁麗雀（2023）。消化系統疾病病人的護理。廖張京棟、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊（7版，183-191）。永大。

李薇莉（2024）。消化系統疾病之護理。劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊（九版，484-489）。華杏。