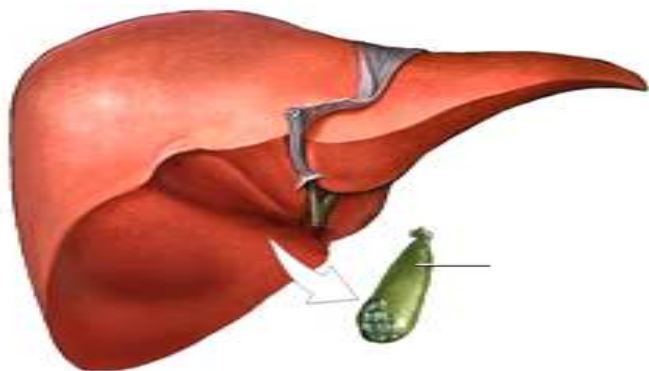


膽囊切除術之 術後照護須知



膽囊切除

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

肝膽胰外科病房

一、膽汁及膽道的功能

膽道系統包含膽囊、膽管和總膽管，具有輸送及儲存肝臟所分泌膽汁的功能。膽囊位於肝臟右邊的底部，當吃了含脂肪的食物時，會刺激膽囊收縮，將膽汁經總膽管排入十二指腸內，因膽汁富含膽鹽可以乳化脂肪促進消化與幫助吸收脂溶性維生素。

二、膽結石之常見症狀

當膽汁中的膽固醇或膽鹽積成塊狀時，會形成結石。結石在膽囊內為膽囊結石(俗稱膽結石)，結石掉入膽管則造成總膽管或膽管結石。個人體質及攝取高脂肪、高熱量食物，是形成膽結石的主要危險因子。當您有發生下列症狀時須小心，可能已經罹患「膽結石症」。

- 大部份會有類似胃痛不適的症狀，如噁心、嘔吐或有腹脹感，常會打嗝。
- 右上腹或中上腹有尖銳劇痛、絞痛；疼痛會延伸到胸部、右背或右肩。
- 飽餐後或進食油煎食物 3-6 小時後，疼痛更明顯。

三、膽結石之治療：膽囊切除術

膽囊切除術是目前膽結石治療中最主要的方法；不只是取石而是將膽囊切除，可以減少膽囊感染、膿瘍、破裂的危險，是治療症狀性膽結石最直接且最有效的治療方法。

目前大多建議先選擇以腹腔鏡膽囊切除術，但約1-5%會因腹腔有發炎、沾黏情況，而改成傳統開腹式膽囊切除術。

➤ 腹腔鏡膽囊切除術與開腹式膽囊切除術的比較：

| | 腹腔鏡膽囊切除術 | 剖腹式膽囊切除術 |
|----|------------------|---------------------------------|
| 住院 | 3-4天 | 5-8天 |
| 時機 | 適用於腹腔無發炎沾黏情形 | 適用於腹腔有發炎沾黏情形 |
| 傷口 | 腹部有1-4個約1-2公分小切痕 | 右肋下約15-20公分切痕 |
| 優點 | 傷口小癒合快 | 視野佳，能有效清除沾黏病兆； 對心腎功能不佳的病人較安全 |

四、膽囊切除術之術後注意事項

1. 術後傷口可短期使用束腹帶固定傷口減少活動性疼痛。
2. 預防肺部合併症，如肺炎、肺部擴張不全，每兩小時多做深呼吸、咳嗽並拍背。
3. 預防下肢血塊栓塞，24小時內請儘早下床活動，採漸進式每天至少4次，一次約走20分鐘。
4. 術後每二日或視情況予以協助傷口換藥，傷口癒合約需7-10天。為避免滲濕汙染，因此建議以擦澡方式執行身體清潔，以保持傷口清潔。
5. 依病情需要，少數病人會有腹腔引流管引流血水，活動時應避免拉扯、反摺，以保持引流管通暢。引流管通常於出院前或門診時，在醫師同意下拔除。
6. 若傷口有紅腫熱痛、發燒、腹脹、黃疸、嘔吐、灰白便等症狀，應告知醫護人員，或立即返院就醫。

五、術後飲食原則

1. 一般腹腔鏡膽囊切除術後禁食6小時，傳統膽囊切除術則禁食到隔天。
2. 須在醫師同意下開始進食，醫護人員會告訴您可進食時間，一般可先嘗試喝開水，若無不適情形可嚐試運動飲料、蜜茶、無渣果汁；再改為清淡、易消化軟質食物。
3. 第一週內避免蛋黃及油膩食物，剛開始進食後，可能有輕微腹瀉情形，這是正常現象，一至二週後應會消失。
4. 初期的一、二個月須限制脂肪的攝取，先採低油、低膽固醇飲食，然後漸進式回復到一般飲食。
5. 食物烹調方式：
 - ◇ 以清燉、蒸煮方法代替油炸、油煎、燒烤等。
 - ◇ 用餐時應避免麻油、沙拉醬、辣椒醬、沙茶醬等調味料。
 - ◇ 肉類應選擇瘦肉(依次可選用：雞肉、魚肉、鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉)，附著之油脂及皮應全部切除。

◇ 肉類紅燒、燉湯時，可於冷藏後將上層油脂去除，再加熱使用。

6. 要均衡選擇食物，以充分攝取到各類營養素。

◇ 減少吃高脂、高膽固醇食物，如豬油、內臟類、蛋黃（一個禮拜以不超過3個為原則）、酪梨、榴槤等。

◇ 堅果類，如瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等，因脂肪含量高，應適量攝取。

◇ 減少吃易產氣的飲食，如可樂、汽水、豆類（大豆、黃豆等）、高麗菜、洋蔥、蕃薯類等。

◇ 多攝取胡蘿蔔素豐富食物，如：深綠色、深黃色之蔬菜、水果及含維生素C食物，如：番石榴、柑橘類、木瓜、新鮮綠葉蔬菜。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，
請與醫護人員討論
若有任何疑問，請洽
肝膽胰外科病房 (07)3121101 轉7658-7659
我們將竭誠為您服務

制訂日期：101.02