高雄榮民總醫院臺南分院

膽結石手術後須知

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，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 30~40 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 30 分鐘為宜。
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。
7. 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。
8. 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。
9. 出院後傷口周圍皮膚有紅、腫、熱、痛、異常分泌物，或是有發燒的情形，請儘速返診治療。
10. 手術後六個星期內不可以提重物，可以避免傷口裂開或是引起傷口疝氣。

三、術後飲食指導

避免攝取油炸食物，烹調方式多採煮、燙、清蒸，減少高脂肪及高膽固醇食物。如：蛋黃、全脂牛奶、內臟、高湯、美乃滋；多攝取高纖維蔬菜水果。避免暴飲暴食；多補充脂溶性維生素 A、D、E、K。

四、如有引流管，引流管的照顧方式

1. 保持傷口之清潔、乾燥，沐浴後或弄髒、潮濕時應立即更換紗布。
2. 以紙膠固定引流管在與傷口同側之腰際，避免滑動牽扯及扭曲。
3. 引流袋應低於傷口，不可高於傷口，以防膽汁逆流。
4. 臥床時引流管用安全別針或夾子固定於衣服，不可固定於床上或拖在地上，預留長度以利翻身避免牽扯。
5. 下床時引流管應該有適當的支托，可將引流袋固定於大腿上，或以別針固定於衣服下緣。

五、出院回家後如有下列情形請儘速就醫

1. 小便顏色較深-如茶色尿
2. 大便呈灰白色。
3. 皮膚及鞏膜變黃。
4. 發燒。
5. 腹部異常疼痛。