



# 認識膽結石及術後照護



阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2018/01 製訂、2024/03 修訂

## 一、膽結石發生原因

飲食有關常吃油膩、高脂飲食者較易造成膽汁濃度過高且停留在膽囊時間較久，易發生沉澱形成膽結石。

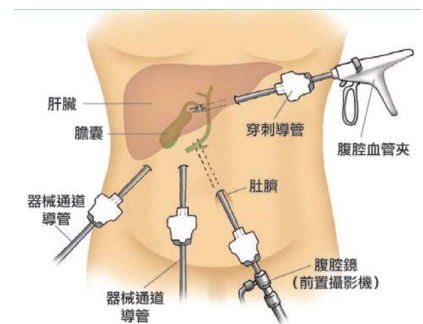
## 二、膽結石常見症狀

1. 有類似胃痛不適的症狀，如噁心、嘔吐或有腹脹感，常會打嗝。
2. 右上腹或中上腹有尖銳痛、悶痛或鈍痛；疼痛會延伸右背或右肩。
3. 飽餐後或進食油、煎食物 3-6 小時後，疼痛更明顯。

➤ 膽結石常引發膽道感染及阻塞如：急、慢性膽囊炎或膽管炎、阻塞性黃疸等併發症，因此有症狀的膽結石建議開刀治療，以免膽囊發炎、化膿、穿孔，甚至變成腹膜炎。

## 三、手術後照護與注意事項

1. 術後傷口約 3~4 處，疼痛感多半不嚴重，一般口服止痛藥即可改善，若無法改善，依醫囑視需要注射止痛針劑。
2. 手術後因麻醉藥作用可能會有噁心感或嘔吐，藥物治療可緩解。
3. 為預防手術後合併症及促進痊癒，請隨時作深呼吸及咳嗽並將痰咳出，以促進肺部擴張，咳嗽時用手固定手術部位以免因震動而牽扯傷口引起疼痛。
4. 手術後少數人會感腹脹不適，有時甚至雙肩會有酸痛感，是因為手術中腹部注入二氧化碳，橫膈膜受到刺激所致，一般約 1~2 天會自行消失，不必擔心。
5. 術後當天即可下床如廁，隔天儘早下床活動，促進腸



圖：<https://reurl.cc/WxG8x0>

蠕動恢復功能，3~6 天後即可完全活動沒有限制。

6. 手術後如無特殊限制(依醫師醫囑)，術後 8 小時即可進食，先試喝 30~50cc 開水，如無腹脹、嘔吐等不適情形，則可進食少量多次流質食物，如米湯、米漿等，隔日即可進食清淡、易消化軟質食物，忌牛奶。

7. 傷口須保持敷料乾燥，不可弄濕，以免傷口感染。

#### 四、膽結石術後飲食(低油飲食為原則)：

1. 初期 1~2 個月較無法忍受油脂類食物(吃了會腹脹及腹瀉)，請採低脂飲食，少吃下列食物如：肥肉、家禽類的皮、含膽固醇高或高油炸食物，避免糯米製品的攝取，依您身體恢復情形，慢慢恢復一般飲食。

2. 食物烹調方式多以清蒸、水煮、燉、滷、涼拌等。

3. 多攝取蛋白質如：魚類和瘦肉；富 Vit C 含纖維食物，如蔬菜、水果類，促進傷口癒合。

#### 五、出院衛教

1. 洗澡前用防水敷料將傷口貼住，避免傷口潮濕，請保持傷口清潔、乾燥。

2. 出院後評估傷口徵象如：有大量出血、異常紅腫痛或惡臭味分泌物、發燒、鞏膜變黃、茶色尿等情形，請立即返院就醫。

3. 低油飲食為原則，少量多餐，均衡飲食。

4. 手術後可能會有輕微腹瀉情形，依個人狀況不同日後會逐漸改善。