

4. 易造成腸胃不適的產氣食物 (如：大豆)、味道較刺激的蔬菜 (如：洋蔥) 等，宜少食用。
5. 少吃含膽固醇量高的食物，例：內臟類 (腦、肝、腰子等)、蟹黃、魚卵、蝦卵等，蛋黃一個禮拜以不超過三個為原則。
6. 多攝取新鮮蔬果。

(二) 烹調方面：

1. 多利用蒸、煮、燉、烤、紅燒、涼拌等各種低油的烹調方法。
2. 少用油煎、油炸方式烹調食物，以選用少量植物油為宜。
3. 肉類紅燒、燉湯時，可於冷藏後將上層油脂去除，再加熱使用。
4. 用餐時應避免麻油、沙拉醬、辣椒醬、沙茶醬等調味用品。



地址：高雄市 824 燕巢區角宿里義大路 1 號  
 電話：07-6150011  
 網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0031 (1)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2016.05印製 2011.05修訂

## 腹腔鏡膽囊切除術後 病人須知



 義大醫療財團法人 編印  
 E-DA HEALTHCARE GROUP

## 腹腔鏡膽囊切除術後病人須知

### 一、前言：

腹腔鏡膽囊切除術是一種治療膽囊疾病的手術，其侵襲性較小，比傳統的膽囊切除術比較之下，其傷口較小、較美觀、疼痛較輕微，住院日較短、恢復時間也較快。

### 二、膽囊的位置及功能：

1. 膽囊連接於肝臟下方，它是用來濃縮、儲存肝臟所產生的膽汁；當吃到含脂肪食物時，膽囊即收縮將膽汁排到小腸內，幫助脂肪消化。
2. 當發生膽汁鬱積或膽汁成分失衡等情形時，膽汁易結晶生成膽結石。若結石造成膽汁通道阻塞時，常會有上腹部疼痛、嘔吐、消化不良等現象，嚴重時有發燒及黃疸情形。

### 三、手術方式：

腹腔鏡膽囊切除術是目前治療膽結石較適合的方法

1. 術前醫師會評估病患的身體狀況使用適當的麻醉方式
2. 經由腹部四個1.5-1公分的小切口，連接

套管、腹腔鏡攝影機和光源。

3. 醫師使用細長的器械將膽囊及結石一併摘除。
4. 利用雷射或電刀將膽囊自肝臟分離並止血，手術過程約一小時完成。
5. 在手術過程中約有 1-5% 的情況，必須改成傳統手術方式才可完成手術，醫師將視實際情況處理。

### 四、術後注意事項：

1. 麻醉恢復後可採平躺或半坐臥式，使腹部放鬆，改善傷口疼痛；並多翻身改變姿勢，以減輕腫脹。
2. 術後當天會暫時禁食，當醫護人員告知您可進食後，請先試喝開水，若無腹脹、嘔吐情形，即可進食軟性食物。
3. 若出現輕微腹瀉及肩背痠痛，這是因內視鏡手術中腹部充氣，術後氣體會向上壓迫橫膈神經所導致，一週內氣體漸漸吸收後，症狀即會消失。
4. 傷口約 6-7 天拆線，拆線前應保持敷料乾燥，不可弄濕，以免傷口感染。

### 五、術後飲食須知：

膽囊切除術後，初期的一、二個月須限制脂肪的攝取，採低油、低膽固醇的飲食。其後因身體會產生調適作用，使膽汁直接由肝臟送入十二指腸，以供脂肪消化之需，故可恢復正常飲食。

#### (一) 食物的選擇方面：

1. 食物的選擇要均衡，以充分攝取到各類營養素。
2. 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。
3. 堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等，因含高量脂肪應少攝取。

