

胆囊炎术后如何饮食护理，给您几个小建议

余国芝

宜宾市第二人民医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-086-01

胆囊炎是临床上比较常见的一种疾病，该病的发病率比较高，按照病程的不同分为急性期、慢性期，胆囊炎病症会和胆结石一起发作。胆囊炎发作时会伴有剧烈疼痛，如果患者右上腹呈绞痛状或者剧痛，则可能是急性胆囊炎，急性胆囊炎来势凶猛，痛感强烈。慢性胆囊炎是急性情况反复发作或者伴有胆结石使肝功能出现异常的症状，慢性胆囊炎通常是右上腹隐痛，但也有胆囊炎患者没有明显症状。

对于胆囊炎，手术治疗是根治该病的主要方式，绝大多数患者都可以进行手术治疗，胆囊炎急性发作期间应禁食禁饮。胆囊切除术后要尽量服用一些营养丰富利于消化的食物，如果是老年患者则要吃一些流食和半流食，少食多餐，延长就餐时间。刚做完手术后要多喝水，流质食物，其主要目的是降低胆汁的浓稠度，让胆汁更加快速地分泌和排泄。

胆囊切除术后，因为没有足够的胆汁来进行帮助消化食物，所以会出现消化不良的情况，这些机体变化是需要慢慢去适应的，大概需要两个月的适应时间，在这期间内消化系统吸收脂肪的功能是会受到一定影响的，为了适应这种变化，进行胆囊切除术后的患者一定要限制吃脂肪的量，可以少食多餐，一次不宜吃过多的动物脂肪，例如肥肉等。在两个月后可以根据患者的恢复情况，以及患者对食物的反应逐渐增加脂肪食物的量，如果身体上有不舒服的地方要及时减少或者停止使用脂肪食物，适应一段时间后就可以正常进行进食了。早期可出现消化不良的症状，如上腹胀满，恶心、腹泻等，故术后的饮食要以低热量、低脂肪、高维生素为主，控制好热量的摄入进行减重，控制好进食总量，每餐都不要吃太饱，保持在七分饱左右，如果是超重肥胖的患者要及时减重。

对于如何对术后胆囊炎患者进行饮食护理，有以下几点需要注意：

1. 减少脂肪和胆固醇的摄入

慢性期胆囊炎的患者，因为多存在胆石症，所以在饮食上应该注意低脂肪、低胆固醇的饮食。胆囊炎行胆囊切除术后的患者建议服用一些清淡的食物，不要吃辛辣的食物，也不要吃一些过于油腻的食物，饮食讲究荤素搭配，尽量减少食物中脂肪的含量和胆固醇含量，因为胆囊切除后，缺乏足量的胆汁，如果脂肪含量和胆固醇含量摄入过量，会引起消化功能紊乱，严重者会出现脂性腹泻，最终会导致营养不良，在平时做菜时提倡使用植物油，尽量少使用浓肉汤、浓鸡汤等，减少脂肪含量高的坚果类食物，例如瓜子、花生、核桃等，刚刚手术完可以喝一些粥类食物，油腻的食物可能会刺激到

身体，影响术后恢复。对于动物内脏，要严格控制其进食量，蛋黄、鱿鱼、沙丁鱼蟹黄等胆固醇高的食物，每周控制鸡蛋的摄入，一定要避免暴饮暴食，或者过度饥饿，做到少食多餐。

2. 补充优质蛋白

每天补充充足的蛋白质，这有利于因胆囊炎和结石症引起的肝细胞损害的修复，优质蛋白包括鱼、虾、豆腐、禽类、豆制品等食物，更利于术后恢复，注意饮食上的营养均衡，比如食用一些清淡的莲藕排骨汤、鱼头豆腐汤、乌鸡红枣汤等，每天饮食上要格外注意，避免多吃。

3. 每天摄入充足的水果和蔬菜

胆囊炎手术后的患者要注意水果和蔬菜的摄入量，每天不能低于500g，水果至少有两种，做到营养均衡，同时可以减少胆固醇的形成以及糖分的吸收，

4. 戒烟戒酒少吃辛辣食物

吸烟和酗酒都会加重肝脏的负担，所以胆囊炎手术后的患者一定要戒烟戒酒，同时也要少吃辛辣刺激的食物，避免刺激到肠胃造成身体上的损伤。

5. 多吃膳食纤维

胆囊炎患者要多吃一些粗膳食纤维的食物，例如玉米、红薯、燕麦等粗粮，用来促进胆汁的排泄。

6. 采用合适的烹饪方式

烹饪方式应以清淡为主，最好采用清炖、蒸煮、煨汤等方式，避免使用油炸、烟熏、烧烤等烹饪方式，食物要全熟，不要食用半生的食物，尽量少用调味料，尽量适应手术后胆道功能的改变，尽量减轻消化系统的负担，因为每个患者的体质不同，这种消化不良的症状会一直持续三个月到半年，随着时间的推移，胆囊管会逐渐扩大，消化不良的症状会慢慢得到缓解，饮食也可以逐步恢复正常。

对于胆囊炎行胆囊切除术后如何饮食护理，总的来说就是保持健康的饮食习惯，多食用高蛋白、低脂肪同时容易消化的食物，增加高热量或者高碳水这VC食物的吸收，例如瘦肉、鱼、蔬果这些食物都能保证人体能量的吸收需求，同时要保持规律的作息习惯，早睡早起，避免熬夜，每天睡眠时间不低于七小时，刚做完手术期间避免重体力劳动，加强体育锻炼，每天30分钟时间进行体育锻炼，让身体更加快的恢复到正常水平，体育锻炼可以慢慢增加运动量，这也有益于今后的工作和生活。患者要保持积极健康的心态配合手术后的护理工作，才能让手术发挥出最好的效果，早日恢复身体健康。

(上接第85页)

(二) 产妇的注意事项

第一，产妇在选择导乐分娩之后需要充分信任导乐人员，相信导乐人员可以帮助自己完成整个分娩过程。第二，在分娩前和分娩过程中都需要及时提出自己的需求，让导乐人员了解自己的状态与需求，从而调整采用的手段与方法。第三，

产妇需要认真听导乐人员的引导并积极配合各项工作，不断调整自己的呼吸，从而减轻痛苦。

总之，导乐分娩是一种十分有效的无痛分娩方式，可减轻产妇的痛苦，因此若身体等各方面条件符合要求就可以优先选择这种分娩方式，但在应用这种方式时也需要注意一些事项，从而实现镇痛效果的最大化。