

胆结石术后， 科学护理助康复

◎四川省金阳县人民医院 石一只伟

胆结石手术是治疗胆结石的常见方法，但术后护理直接关系到恢复效果与复发风险。科学护理需从饮食调整、作息管理、定期复查三方面入手，本文结合临床指南与真实案例，为患者提供系统指导。

饮食管理

术后饮食需遵循“低脂、高纤维、少食多餐”原则，分阶段调整。

术后24~48小时：完全禁食，待胃肠功能恢复后，先尝试少量温水（50~100毫升），若无呕吐、腹胀，逐步过渡到米汤、藕粉等流质食物。临床有某患者术后过早进食固体食物，导致消化负担加重，引发腹痛，需延长禁食时间。

术后3~5天：转为半流质饮食，如稀粥、烂面条、蒸蛋羹，每日进食5~6次，单次量控制在100~200毫升。此时需避免高脂食物（如油炸食品、动物内脏），脂肪摄入量每日不超过40克，以减轻胆汁分泌压力。

术后1周后：逐步引入软食，如清蒸鱼、鸡胸肉、豆腐等低脂优质蛋白食物。蛋白质每日摄入量按每公斤体重1~1.2克计算，例如60公斤患者每日需60~70克蛋白质，相当于200克鱼肉或300克豆腐。烹调方式以蒸、煮、炖为主，避免煎炸。

术后2周后：增加膳食纤维摄入，每日25~30克。初期选择燕麦、南瓜、香蕉等可溶性纤维，2周后引入西蓝花、胡萝卜等不可溶性纤维，但需充分烹煮软化，防止腹胀。同时，每日饮水2000毫升以

上，促进胆汁稀释与排泄。

长期饮食禁忌：术后3个月内严格避免高胆固醇食物（如蛋黄、蟹黄），每日胆固醇摄入控制在200毫克以下。永久戒酒，酒精可能诱发Oddi括约肌痉挛，引发胰腺炎。避免辛辣、咖啡、浓茶等刺激性食物，减少胃肠负担。

作息管理

术后作息需兼顾伤口愈合与身体机能恢复。

术后1~3天：以卧床休息为主，每日保持8~10小时睡眠。术后6小时内需绝对卧床，24小时后可床边坐起，逐渐增加活动量。避免突然起身或提重物（超过5公斤），防止腹压增高引发伤口裂开。

术后1周内：可进行轻度活动，如散步（每日10~15分钟）、四肢伸展运动，以不感到疲劳为度。某患者术后第5天尝试提重物，导致伤口疼痛加剧，需延长休息时间。

术后2~4周：根据手术方式调整活动强度。腹腔镜手术患者通常1~2周可恢复轻工作，开放手术需休息4~6周。避免剧烈运动（如跑步、跳跃）和长时间驾驶，防止伤口摩擦或牵拉。

长期作息建议：保持规律作息，每日固定起床与睡眠时间，避免熬夜。长期熬夜可能干扰胆汁分

泌节律，增加结石复发风险。

定期复查

术后复查是预防并发症与复发的关键。

术后1周：复查血常规、肝功能，评估炎症消退及肝脏功能恢复情况。若肝功能异常（如转氨酶升高），需遵医嘱使用护肝药物。

术后1个月：进行腹部超声检查，观察手术切口愈合情况，排除胆管残留结石或狭窄。某患者术后1个月复查发现胆总管结石，及时通过ERCP（内镜逆行胰胆管造影术）取出，避免了二次手术。

术后3~6个月：每3个月复查一次肝胆超声，监测结石复发趋势。对于保胆取石患者，需更密集随访（术后1、3、6个月各复查一次），因保留的胆囊存在结石复发风险。

长期随访：每年复查肝胆超声与血脂指标，评估代谢状态。若出现持续腹痛、黄疸、陶土样大便等症状，需立即就医，警惕胆管损伤或结石嵌顿。

特殊情况处理

伤口护理：保持切口干燥清洁，每日观察有无红肿、渗液。腹腔镜手术的3个小切口需覆盖无菌敷料1~3天，开放手术伤口需定期换药。洗澡时可用防水敷料保护，若出现发热或伤口剧痛，需及时就医。

药物管理：遵医嘱服用利胆药物（如熊去氧胆酸胶囊）和抗生素，预防感染与结石复发。疼痛明显时可短期使用布洛芬缓释胶囊，但禁用阿司匹林等影响凝血的药物。

心理支持：术后患者可能因担心复发或身体不适产生焦虑情绪。家人可通过陪伴、倾听缓解其压力，必要时寻求心理咨询。☺