

胆结石手术后对生活有哪些影响？

熊芳乾

宜宾市珙县中医医院 644500

〔中图分类号〕R657

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-087-01

胆结石是一种常见的胆道疾病，患者在手术后会有一些生活上的变化。本文将围绕腹腔镜胆囊切除术，介绍手术对生活的影响。

首先，手术后的饮食方面需要注意。在手术后的一段时间内，患者需要遵循医生的建议，避免摄入过多的油脂和刺激性食物。这是因为胆囊的切除会导致胆汁的排放不再受到调节，容易引起消化不良和腹泻。因此，患者应该选择低脂、高纤维的饮食，如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉。此外，还应该避免过度饮酒和吸烟，这些习惯会对身体恢复产生不良影响。其次，手术后的活动方面也需要关注。腹腔镜胆囊切除术是一种微创手术，相比传统开腹手术，恢复时间更短。但是，在手术后的一段时间内，患者仍然需要适当休息，避免剧烈运动和重物提拿，以免引起伤口裂开或出血。患者可以适当进行一些轻度的活动，如散步、做家务等，但要避免过度劳累。随着康复的进展，患者可以逐渐增加活动量，但仍需遵循医生的指导。此外，手术后的心理方面也需要关注。胆结石手术对患者来说是一次重要的生活改变，可能会带来一定的心理压力和焦虑。患者和家属应该理解这种情绪是正常的，可以通过与医生和其他患者交流，寻求心理支持。同时，患者也可以尝试一些放松的活动，如听音乐、读书、做瑜伽等，来缓解压力和焦虑。在药物的使用方面也需要关注。在手术后的一段时间内，医生可能会给患者开具一些药物，如止痛药、抗生素等。患者需要按照医生的指导正确使用药物，遵循用药时间和剂量，以促进伤口的愈合和预防感染。

在手术后，患者需要注意伤口的护理。保持伤口干燥和清洁是非常重要的，可以用温水轻轻清洗伤口，并用干净的纱布进行包扎。如果出现伤口红肿、渗液或发热等异常情况，应及时就医。手术后，患者需要按照医生的要求进行定期复查。这些复查可以帮助医生评估手术效果和患者的康复情况，

及时发现并处理可能出现的并发症。胆结石手术后，患者需要适当调整生活习惯。例如，饮食方面要避免暴饮暴食和过度饮酒，保持规律的饮食时间；运动方面要适度锻炼，增强身体的抵抗力；注意保持良好的心态，避免过度焦虑和压力。患者和家属之间的沟通和支持也非常重要。手术后，患者可能会面临一些生活上的困难和调整，家属可以给予理解和支持，帮助患者渡过难关。同时，患者也可以与家人和朋友分享自己的感受，寻求他们的支持和鼓励。手术后可能会出现一定程度的疼痛和不适感，这是正常的反应。患者可以按照医生的建议使用止痛药来缓解疼痛，同时也可以尝试一些非药物疼痛管理方法，如热敷、按摩等。此外，患者还需要注意休息，保证充足的睡眠，有助于身体的恢复。

手术后，患者可能会出现尿频或尿急的情况，这是由于手术过程中使用了麻醉药物的影响。患者需要适当增加饮水量，保持良好的水分摄入，同时注意排尿的频率和排尿量，避免尿液滞留。手术后，患者需要避免过度劳累和剧烈运动，以免对伤口造成不良影响。此外，患者还需要注意伤口的清洁和保护，避免感染的发生。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免接触污染物，有助于预防感染。手术后的康复过程需要耐心和时间。每个人的康复情况都有所不同，有些人可能会康复得更快，而有些人可能需要更长的时间。患者需要理解和接受这个过程，不要过度焦虑或急于求成。遵循医生的建议，按照康复计划进行康复训练，逐渐恢复正常的生活和活动。

总而言之，腹腔镜胆囊切除术是一种常见的胆结石治疗方法，手术后会有一定的影响。患者需要注意身体的恢复和疼痛管理，饮水和排尿的调节，避免过度劳累和感染的发生。同时，患者还需要理解和接受康复的过程，耐心等待康复的到来。通过合理的管理和康复训练，患者可以逐渐恢复正常的生活，提高心理接受度，重返健康的轨道。

(上接第 86 页)

4.1 选择适合自己的牛奶

根据自己的需求和偏好可以选择全脂牛奶、低脂牛奶或脱脂牛奶，如果对乳糖不耐受或有乳糖过敏的人群，可以选择乳糖低或无乳糖的牛奶。

4.2 适量饮用

在饮用牛奶时要注意适量，每天一般建议饮用 2-3 杯牛奶，过量饮用可能会导致腹胀或消化不良。

4.3 注意搭配

将牛奶与其他食物搭配食用可以提高营养吸收，例如与谷物、麦片、水果一起食用，可以提供更全面的营养。

4.4 不过度加热

牛奶加热过度会破坏其中的营养物质，最好在温度低于 70℃ 的情况下加热牛奶。

4.5 配合锻炼

喝牛奶可以为身体提供蛋白质和能量，在锻炼后饮用牛奶可以帮助肌肉修复和恢复。

4.6 牛奶饮用时间

可以选择早晨起床后、运动前后或睡前等时段饮用牛奶，不同时间段的饮用有不同的益处，根据自己的需要选择合适的时间。

总之，正确喝奶是发挥牛奶营养价值的关键，根据个人需求和健康状况选择适当的牛奶种类和饮用方法，以获得最大的营养益处。