

胆囊结石的护理注意事项和饮食禁忌

李 媛 张渲怡

(四川省巴中市中心医院, 四川 巴中 636000)

胆囊结石的发生受多重因素影响导致, 肥胖、餐后零食、遗传等, 目前, 针对胆囊结石患者多进行手术治疗, 因胆囊被切除, 胆酸过量进入肠道, 致使结肠黏膜增生, 极易引起结肠癌等多种并发症。因此, 胆囊结石患者术后应加强自我护理及保健, 改善体质, 降低并发症的发生。

1 护理注意事项

胆囊结石患者入院时对疾病的认知度不足, 会伴有多种不良症状, 护理人员应积极与其交流, 了解患者的心理负担, 评估患者的病情, 并进行健康教育, 将疾病的发生原因、相关表现症状、并发症以及手术治疗的各注意事项等相关知识, 详细告知患者及其家属, 打消患者的顾虑, 使其积极配合治疗与护理。同时指导患者术后正确应对并发症, 协助患者做好各种相关检查, 为患者做好胃肠道准备以及备皮等, 合理评估患者的手术承受力, 以降低手术风险, 并及时采取针对性措施, 保证手术顺利进行。术前三天, 指导患者禁烟禁酒, 保证呼吸道无残留分泌物, 预防肺部感染。饮食以高蛋白、清淡食物为主, 保证身体每日所需能量。术前一天一半流质食物为主, 禁食豆浆等胀气食物, 防止因肠胃膨胀而影响手术视野。

对于胆囊结石患者而言, 术后应积极预防并发症的发生, 患者进行手术治疗后会因麻醉而出现恶心、呕吐等不良症状, 应耐心告知患者家属这是一种正常现象, 数小时后可自行缓解。患者回到病房后, 帮助患者平卧位, 头偏向一侧, 并进行适当的肢体按摩, 告知患者家属多于患者说话, 促进其尽早苏醒。为患者进行扣背, 做好口腔分泌物的清理工作, 防止发生呼吸困难而导致窒息。待患者苏醒后, 指导患者做深呼吸训练, 按时帮助患者进行翻身, 进而改善患者的肺部扩张力, 促进手术切口的愈合。指导患者早日进行下床活动, 预防并发症的发生。针对患者的切口疼痛, 采用分散注意力的方式减轻患者的疼痛, 对于疼痛耐受度低的患者及时使用止痛药物镇痛。对于部分发生感染、出血以及胆漏患者需置入引流管, 应加强引流管的护理, 注意保证引流管通畅, 注意观察引流液的颜色及其性状, 一旦发现异常及时告知医生处理。同时, 注意观察患者的精神状态, 严密监测患者切口处是否伴有渗液, 及时更换纸胶粘贴, 保证切口干燥, 预防内出血的发生, 如果切口渗液严重, 应每天按时消毒, 并用纱布进行包扎。针对高龄胆囊结石患者, 极有可能伴随神经性膀胱异常的症状, 需留置导尿管, 三天内拔出, 防止泌尿系统感染。

通常情况下, 根据患者的恢复情况, 术后一周左右均可拆线, 对于切口愈合情况好的患者两天后可淋浴, 应避免盆浴, 防止切口感染。嘱咐患者术后两个月内避免拎重物, 预防腹压增高的现象。胆囊结石患者术后身体素质较差, 故而需保证足够的睡眠, 每天保证睡眠 8 小时。同时, 应注意适量进行运动, 可根据自身耐受力, 选择合适的体育运动进行锻炼, 增强自身免疫力, 促进机体功能的恢复。术后两到三个月可通过散步等运动, 改善肠胃蠕动, 促进肠胃消化, 改善体质。生活中注意劳逸结合, 睡前避免做剧烈运动, 避免熬夜。上班族应避免久坐不动, 适当活动有助于预防胆汁堆积等问题。指导患者保持乐观的心态对待生活, 向患者讲述不良情绪对疾病恢复的影响, 嘱咐患者生活中避免情绪暴躁, 放松心情, 预防中枢神经系统

和植物神经调节紊乱的发生, 进而阻碍肝胆代谢, 延长了疾病的恢复周期。同时告知患者遵医嘱按时复查, 合理服用消炎利胆的药物, 根据患者的不同情况可适当加服中药, 如: 大柴胡汤、金铃子散等。另外, 注意补充各族维生素, 有效保护肝脏, 预防出血的情况发生。

2 饮食禁忌

胆囊结石患者的恢复期比较漫长, 有效的治疗配合科学的护理才能最大限度地提高临床效果, 促进患者身体早日康复。胆囊承担着人体消化的作用, 进行手术后会一定程度上影响身体的吸收与消化能力, 因此, 胆囊结石患者在手术后应格外注意饮食方面, 保证手术治疗的效果。胆囊结石患者经过手术治疗后, 肝脏功能受到影响, 胆汁分泌异常, 致使消化系统紊乱, 术后严格遵医嘱禁食, 静滴营养液。待排气结束后, 根据患者的肠胃蠕动情况进食, 注意采用循序渐进的方式进食。术后第一天, 指导患者进食少量清淡食物, 如: 稀米汤、无油肉汤等, 注意观察患者的病情状况, 是否存在不适症状, 如果无任何不适可适当禁食豆浆、牛奶等食物, 次日可进食易消化的软食, 此后逐渐向正常饮食过度。

胆囊结石患者进行手术后, 机体无法储存、排泌胆汁, 胆汁进入小肠内, 由于胆汁酸浓度低, 胆盐少, 一旦患者体内脂肪和胆固醇过多, 就会造成消化不良, 发生严重腹泻等症状, 影响均衡饮食, 进而无法正常吸收脂溶性维生素, 通常情况下胆囊结石患者需两到三个月的适应期。因此, 这段时间应养成健康的生活饮食习惯, 饮食中应减少脂肪与胆固醇的摄入, 荤素合理搭配, 平衡膳食结构, 定时进食, 少食多餐, 晚饭保证八分饱, 防止暴饮暴食, 同时也要避免过度饥饿, 以充分适用身体发生的机体变化, 防止消化不良症状的发生。生活中, 应多食用植物油, 避免食用动物油, 同时减少进食浓汤。对胆囊结石患者来说, 保证每周进食鸡蛋总量为 4 个即可。在饮食中, 还应增加高纤维食物的摄入量, 改善肠道的消化能力, 同时多进食新鲜果蔬, 多喝水, 养成良好的饮食习惯, 降低消化系统的负担, 促进胆囊早日恢复。胆囊结石患者进行手术后, 正常身体功能受到不同程度的影响, 应避免熬夜, 有效控制热量, 合理控制体重, 一旦发现体重超标, 应听从医生的相关建议进行科学减肥, 将体重控制在正常范围内。另外, 注意大便的情况, 如果发现出血以及形态的改变, 应及时就诊, 进行对症治疗。同时, 应注意禁烟戒酒, 预防胆汁淤积等病症的发生。

3 讨论

胆结石的产生在一定程度上刺激着胆囊黏膜, 进而引发多种慢性胆囊疾病, 如果治疗不及时, 随着病程的延长, 会发展成急性炎症, 危及患者生命安全。胆囊结石的发生是多重因素共同导致的结果, 近年来, 胆囊结石已成为影响人们身心健康的多发疾病之一。而为胆囊结石患者行外科手术是最为理想的治疗手段, 可有效保证患者的健康水平, 帮助患者摆脱疾病的痛苦, 但术后对患者造成的创伤较大, 加之患者对疾病的认知水平不足, 产生一系列不良的心理情绪, 影响手术效果。因此, 对于胆囊结石患者应强化护理服务, 尤其注意护理注意事项和饮食禁忌, 提高临床疗效, 降低并发症的发生率, 促进患者早日康复出院。