|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **胆石症出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 坚持复查：  您半年内可能会出现腹胀、腹泻、腹部不适等症状。2%~8%的患者可能出现胆囊切除术后综合征,表现为高热、腹痛、极度焦虑等,腹部B超、抽血检查可显示无异常,请您放松心情，就医对症治疗后可缓解。您术后应密切观察有无排便异常,做好肠道的自我保健。如有持续腹泻腹痛等症状，请您及时就诊。 |  |
| **护理** | 伤口护理：  您术后1周左右可揭除伤口敷料,伤口可愈合良好。若出现高热、伤口疼痛、伤口渗液等症状应及时就医。  生活护理：  生活应规律,劳逸结合,两周内适当的运动,两周后恢复正常的运动和轻体力劳动。养成多运动、多喝水、早睡早起的生活习惯;请您保持情绪稳定,乐观豁达,避免发怒、焦虑、忧郁等不良情绪的产生,以预防植物神经的调节功能发生奈乱。 |  |
| **康复** | 1、腹腔镜胆囊切除术后常会存在胃肠功能紊乱以及内分泌和免疫调节紊乱，术后您可采用物理因子治疗的方法，如微脉、脉冲磁疗和超声波等，能产生抗炎、止痛，缓解内分泌及免疫功能障碍。  治疗可隔日做一次，一个疗程8-12次。  2、医生会在评估您的活动能力、耐力、生活习惯等之后，给予您提出适当耐力和柔性运动，如快走、关节伸展运动、哑铃、功率自行车、太极拳等，便于提高自身免疫能力。 |  |
| **营养** | 胆囊结石术后应遵循适量能量、适量蛋白、高维生素、低脂肪的饮食原则。  1、减少脂肪和胆固醇，提倡使用植物油，避免摄入动物油，尽量少食浓肉汤、浓鸡汤、浓鱼汤等食物，减少摄入脂肪含量高的坚果类食物如花生、瓜子、核桃等。  限制动物内脏，蛋黄、鱿鱼、沙丁鱼、动物脑、鱼卵、蟹黄等含胆固醇高的食物，避免暴饮暴食或过度饥饿，尽量做到少量多餐。  2、充足的优质蛋白质有利于修复因胆囊炎和胆石症引起的肝细胞损害，可以选择鱼、虾、禽、豆腐及少油的豆制品等食物。  3、每天蔬菜摄入量应大于500克，水果至少有2种，以保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维摄入。  4、戒烟酒，少食冷、硬、辛辣食物，烹饪应力求清淡，可采用清炖、蒸煮、煨汤等方法，避免油炸、烧烤、烟熏、半生半熟的烧煮方法，并尽量减少调味品，适应手术后胆道功能的改变，减轻消化系统的负担。 |  |