

膽囊炎的照護指導

壹、什麼是膽囊炎？

膽囊炎與膽結石有密切的關係，有 90% 的膽囊炎是膽結石所造成的。因結石卡在膽囊的出口使膽汁流不出去，引起急性膽囊炎，若卡住的石頭離開膽囊口或跑到膽囊外面去症狀會改善及解除。這種情形反覆發生，即會轉變成慢性膽囊炎。

貳、什麼人容易得膽囊炎？

家族中有膽結石病史、膽固醇過高者、肥胖、中年婦女或多次懷孕的婦女、喜歡吃油膩、甜食者。

參、膽囊炎的症狀：

- 一、右上腹部疼痛與壓痛，有時也伴隨有右肩胛下區疼痛。
- 二、出現黃疸，皮膚及眼白變黃，小便呈現如濃茶般的深茶色，大便呈現灰白色。
- 三、細菌侵入身體造成體溫上升，會發燒、畏寒、全身倦怠。
- 四、出現噁心、嘔吐、腹脹等腸胃不適情形。

肆、居家注意事項：

- 一、採取少量多餐，採低脂肪、低膽固醇飲食，選擇瘦的肉類。
- 二、避免用油炸方式烹調食物，多以涼拌、水煮、清蒸、清燉、滷等不必加油的烹調方式，如用煎、炒方式烹調食物時，以使用少量植物油為宜，在外用餐，要儘量選擇清燉、涼拌的食物。
- 三、避免用刺激性強的調味品如：辣椒、胡椒等，可利用刺激性較低的糖、醋、蒜等來增加食慾。
- 四、應養成運動的習慣，適量及固定的運動，不僅可幫助控制體重，亦可降低膽固醇。
- 五、當感覺腹脹、腹痛等不適情形，請立即返院就醫。

伍、諮詢服務電話：

(02)89667000 轉 4891 (肝膽腸胃科病房)

(02)89669000 (預約掛號專線)

陸、參考資料

李和惠、林麗秋 (2019)・消化系統疾病之護理・於劉雪娥總校閱，內外科護理(上冊) (六版，804-810 頁)・華杏。

柒、複習一下

- () 問題 1：膽固醇過高、中年婦女或多次懷孕婦女、喜愛飲食甜品或油膩食物者，易患有膽囊炎疾病。
- () 問題 2：膽囊炎的疼痛位置在左上腹。
- () 問題 3：膽囊炎居家飲食上，應多以涼拌、水煮、清蒸、滷為主，避免添加過於刺激的調味料。

正確答案

問題 1：○ 問題 2：X 問題 3：○

編印單位:護理部 8G (GI-007)

編印日期:2008 年 12 月 11 日第 1 版

修訂日期:2021 年 10 月 31 日第 5 版

全院編碼:亞東醫院出版品(SH485)

材物編碼:MS4905Z096

宗 旨: 持續提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願 景: 成為民眾首選的醫學中心