



澳門健康管理及促進學會 - 2013 健康講座系列(二):

膽囊及膽管結石治療新發展

2013 年 6 月 23 日 (星期日: 上午 10 時半至下午 1 時)

地點: 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會 (地址: 澳門置地廣場工銀中心九樓)

人數: 名額 100 名 (必需預先報名)

內容: 醫療講座 & 簡單身體檢查 (包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例)



周佩英護士
科大醫院內視鏡室一級護士
講題: 膽囊切除術護理要點



黎卓先醫生
香港大學榮譽臨床外科教授
講題: 膽囊及膽管結石治療新發展

歡迎各界人士參加

(費用全免, 敬請預約留位!)

報名方法:

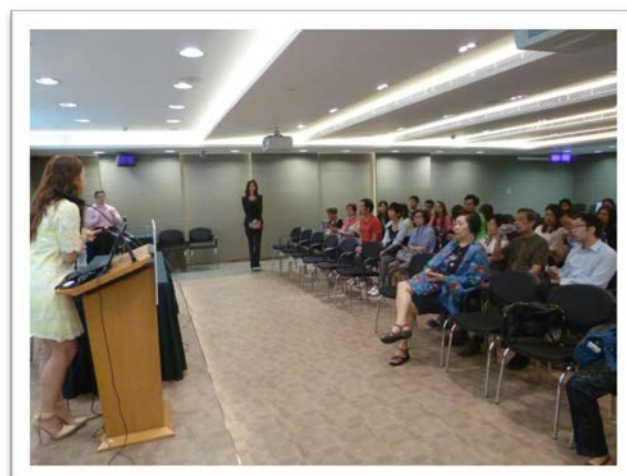
填妥以下表格, 並於 6 月 20 日前傳真或電郵至秘書處。(853 2825 9012, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問, 請致電: 853 2825 9012 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	

黎卓先教授演講：



周佩英護士演講：



參會情況：



觀眾發問時間：



講座綱領：

膽囊功能

- 濃縮和儲存膽汁
- 分泌粘液:保護膽道粘膜
- 當食物進入十二指腸時，膽囊受縮膽紅素刺激收縮，釋放膽汁，以助脂肪的消化和吸收

膽結石形成的因素

膽汁含有大量膽固醇，通常以液態形式存在，當膽汁中的膽固醇過飽和時，膽固醇成為不溶性的，沉澱成石

不可逆因素

- 高發病年齡：40~50歲
- 發病性別差異：男女發病之比約為1:2
- 遺傳因素

可逆因素

- 肥胖
- 不良飲食習慣(低纖維、高脂肪、高熱量)

膽囊切除術術前注意事項

- 手術一般採用氣管內全麻醉
- 手術前8小時禁水禁食
- 術前皮膚清潔準備
- 除去耳環、頸鏈、介子等飾物
- 除去活動性假牙
- 除去隱形眼鏡
- 術前一星期暫停服食亞士匹靈等通血管藥物

膽囊切除術術後注意事項

- 術後4小時禁水、6小時禁食
- 術後6小時後進食少量流質
- 術後第一日可進食半流質，如無不適可普食(必須按醫生指示)，但忌進食牛奶、豆漿、過甜流質等產氣食物，防止術後腸脹氣

膽囊切除術後注意事項

- 預防肺部合併症，如肺炎、肺部擴張不全，每兩小時多做深呼吸、咳嗽並拍背
- 預防下肢血塊栓塞，24 小時內請儘早下床活動，採漸進式每天至少 4 次，一次約走 20 分鐘，同時亦可增加腸蠕動，預防便秘
- 注意個人衛生，保持切口清潔乾燥，觀察切口敷料滲液情況，滲液多或出血時，應立即告知醫護人員

膽囊切除術後個人飲食習慣

- 食物烹調方式以清燉、蒸煮方法代替油炸、油煎、燒烤等
- 用餐時應避免麻油、沙拉醬、辣椒醬、沙茶醬等調味料
- 肉類應選擇瘦肉(依次可選用：雞肉、魚肉、鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉)，附著之油脂及皮應全部切除
- 要均衡選擇食物，以充分攝取到各類營養素

膽囊切除術後飲食習慣

- 減少吃高脂、高膽固醇食物，如豬油、內臟類、蛋黃、榴槤等
- 堅果類，如瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等，因脂肪含量高，應適量攝取
- 減少吃易產氣的飲食，如汽水、豆類(大豆、黃豆等)、高麗菜、洋蔥、蕃薯類等
- 多攝取胡蘿蔔素豐富食物，如：深綠色、水果及含維生素 C 食物，如：番石榴、柑橘類、木瓜等

總結

- 膽囊結石可透過膽囊切除術根治
- 預防勝於治療，膽結石也能及早預防，簡單又健康
 - 一定要吃早餐
 - 勿過量攝取高脂肪、高蛋白、高膽固醇與 高糖類食物
 - 養成規律的飲食習慣，避免禁食
 - 適度運動
 - 飲食不宜過飽，尤其不可暴飲暴食
 - 避免肥胖