

# 腹腔镜胆囊手术的过程及术后饮食护理

腹腔镜胆囊手术(腹腔镜胆囊切除术,LC)是治疗胆囊类疾病的常见微创手术,它具有创伤小、恢复快的优势。

## 一、做好术前准备

1. 病史与检查:术前评估患者病史,进行血常规、肝功能、超声等检查,以确认手术适应症和禁忌症;对适宜和需要手术的病人实施手术治疗。
2. 禁食禁饮:手术前8小时禁食,2小时禁水,确保胃部排空,以术中呛咳和窒息。
3. 麻醉评估:麻醉医师评估患者情况,确定麻醉方式(通常为全身麻醉)。
4. 手术知情同意:向患者及家属说明手术风险,有可能遇到的情况和处理方式并签署麻醉知情同意书。

## 二、手术步骤

1. 麻醉与体位:患者全身麻醉后,先给患者采取仰卧位,进腹后再采取头高脚低,左侧倾斜,以便于暴露胆囊手术区域。
2. 建立气腹:在脐部做小切口,消毒后插入气腹针注入二氧化碳,建立气腹,为手术创造有效的操作空间。
3. 插入套管与腹腔镜:首先在脐部切口插入戳克套管,置入腹腔镜镜头,以便于提供手术视野。其次在腹其他位置放置2-3个小戳克,以便于插入操作的器械如分离钳、电凝钩、剪刀等。
4. 分离与切除胆囊:使用电钩以及剪刀和分离钳分离出胆囊及其周围粘连的组织,并且充分暴露胆囊三角(胆囊管、胆囊动脉和胆总管);用钛夹钳夹闭并用剪刀切断胆囊管和胆囊动脉;将胆囊从胆囊床分离,并完整切除胆囊。

(上接一版)

## 赛事引领 活力绽放

一场赛事,激活一座城。记者了解到,健身走(跑)大赛从2023年至今已成功举办3届。3年间,赛事规模不断扩大,从最初的3000多人参赛发展到如今的5000余人,实际参加人数近万人,其品牌效应愈发显著,已逐渐成为叶集的一张亮丽名片。

而这张名片的背后,是“体育+文旅”战略的深谋远虑。打造品牌赛事,提升城市知名度,近年来,叶集区成功举办了全国全民健身走(跑)大赛安徽·叶集站、全国山地自行车赛、全国学生(青年)运动会拳击预赛暨全国青年(U18)拳击锦标赛等多场高层次、大规模、多类型的体育旅游文化品牌赛事。这些赛事不仅吸引了全国各地的运动爱好者参赛,还通过线上媒体的宣传推介,有效提升了叶集的对外影响力和美誉度,不仅让群众在家门口就能欣赏精彩比赛,还带动了住宿、餐饮、旅游等服务行业的消费增长。同时,还举办了“寻味叶集畅享生活”夏季“村晚”暨2024“中国旅游日”叶集场活动、“和美洪集盛夏狂欢”啤酒节

## 以赛为媒 以体促旅

“这是我第一次来叶集,风景很

# 跟着一场赛事 邂逅一城之美

虾美食嘉年华等活动,通过美食展销、文艺演出、直播带货等形式,吸引了数万群众参与,进一步促进了文旅农、文商旅、文旅体的深度融合。

“比赛带来的不仅是赛事经济,更是全民健身意识的觉醒。”台启军坦言,如今,徒步、骑行等已成常态,与此相对应的是,全民健身政策体系不断完善,全民健身设施建设提质增效,各类体育基础设施日臻完善,体育场馆建设、体育产业发展、体育人才培养等工作开展如火如荼。“我们因地制宜对无名广场进行升级改造,建设口袋体育公园,内设篮球场、羽毛球、乒乓球、健身路径等各类运动场地。”区里还不断完善体育基础设施,选址新华广场建设新华智能健身场地,配备智能健身器材,并对步道进行改造提升,扩大健身广场,满足各类健身爱好者需求;结合文体公园及和美乡村建设,打造3公里全民健身步道。

在赛事的吸引下,游客探索当地的文化、历史和风土人情。叶集位于皖豫交界,历史文化底蕴深厚。作为大别山门户,这里传承红色基因,是鄂豫皖革命老区重要组成部分,拥有台静农纪念馆等文化地标,荣膺“中国文学之乡”称号。这里生态资源丰富,史河湿地、江淮果岭构筑绿色长廊,四季瓜果飘香,脆桃、秋月梨等畅销各地,特色美食叶集羊

1. 术后饮食恢复阶段:  
术后当天:麻醉后胃肠道功能未恢复,需禁食;医生允许后,可少量饮水,观察有无恶心、呕吐。  
术后第1-2天:流质饮食,如米汤、清汤、果汁等,避免油腻、刺激性食物;少量多餐,每次少量,避免胃肠道负担。  
术后第3-4天:半流质饮食,如稀饭、面条、蒸蛋等,并逐步增加食物种类;避免高脂食物,如油炸食品、肥肉等,防止消化不良,尽量避免辛辣刺激性食物。  
术后第5天及以后:软食,如软米饭、煮熟的蔬菜、瘦肉等,逐步恢复正常饮食;逐步增加膳食纤维,如水果、蔬菜,预防便秘。
2. 饮食注意事项:避免高脂食物,术后胆汁分泌减少,高脂食物难以消化,可能会引发腹泻或腹痛;少量多餐,每天5-6餐,减轻消化系统负担;充足水分,每天饮水1500-2000毫升,促进新陈代谢;避免刺激性食物,如辛辣、咖啡、酒精等,防止胃肠道刺激;高蛋白饮食,如鱼、鸡肉、豆制品,以促进伤口早日愈合;低纤维过渡:术后初期选择低纤维食物,逐步增加纤维摄入。
3. 长期饮食的建议:均衡饮食,确保摄入多种类别食物;控制脂肪摄入,选择健康的清淡饮食;高纤维饮食,如全谷物、蔬菜、水果,促进消化健康;避免暴饮暴食,保持规律饮食,避免一次性大量进食。
4. 特殊情况处理:腹泻,常见于术后初期,通常随着时间的推移而改善。如持续,需就医;出现便秘时,要增加纤维和水摄入量,必要时使用缓泻剂;出现消化不良时,需避免高脂、高糖食物,少量多餐,严重时就医。

腹腔镜胆囊切除术后,饮食需从流质逐步过渡到正常饮食,避免高脂、刺激性食物,少量多餐,保持均衡饮食。合理的饮食管理有助于术后恢复,减少并发症。如有不适,及时就医。  
(六安市中医院手术室 王道勇)

孕育新生命是女性生命一段幸福而美妙的旅程,但有些时候也会因为各种原因准妈妈需要接受手术。随着分娩日期临近,准妈妈既紧张又欢喜还担忧,翻阅大量资料,了解手术过程,如何做好手术配合,对于确保母婴健康至关重要。准妈妈在术前、术中、术后做好配合,可以最佳的状态迎接新生命的诞生。

## 手术前准备

1. 完善各项术前检查:手术前做好血常规、尿常规、免疫检测、肝功能、血糖、测量血压、心电图等各项检查,提供完整病史以了解孕妇健康状况和手术风险。做B超,胎心监护,明确胎儿情况。
2. 心理调适:做好心理护理,剖宫产前准妈妈都会感到焦虑,担心自己和宝宝安危。如何选择手术方式,选择横切口还是竖切口,用美容缝线还是普通缝线,术后镇痛泵使用等等。术前主刀医生会和你充分沟通,让你了解手术原因,可能出现的风险,消除不必要的恐惧,根据具体情况做最合适的安排。手术前一天手术室麻醉医生和护士也会来到您的身旁,详细解答和手术配合的相关指导。
3. 带入手术室物品准备:产妇需要穿手术室专用裤,准备大号卫生纸,产褥垫、腹带。婴儿的一套贴身衣物、包被和尿不湿。
4. 自身准备:术前一天  
①个人卫生:洗头、洗澡、剪指甲,保持身体清洁,进入手术室前更换手术专用裤,空穿内裤,不穿内衣内裤,以便手术和麻醉。  
②去除身上所有饰品:去除发卡、耳环、项链、手表、手镯、戒指等物品,以免手术过程中造成不必要的损伤或丢失。去除眼镜或隐形眼镜,如有活动的假牙也一并去除,不可带入手术室。  
③剃毛:剃除腹部汗毛和会阴部毛发,并做好局部清洁卫生。  
④禁食禁水:术前禁食8小时,禁水4小时,以防麻醉误吸,引起窒息或吸入性肺炎。术前一晚吃清淡易消化食物。如有妊娠糖尿病等特殊状况,需遵医嘱调整饮食。  
⑤保证睡眠充足:术前一晚保证8小时睡眠,良好的睡眠有助于增强身体抵抗力,减少术后感染风险。  
⑥术前指导:麻醉体位摆放,剖宫产手术通常采用椎管内麻醉,也有个别原因需要全身麻醉。全身麻醉采取平卧位即可。椎管内麻醉,产妇侧卧于手术床上,背部与手术床边沿相齐,头向下弯,手抱膝形成“大虾”样姿势,充分暴露脊柱间隙,便于麻醉医生操作。
- ⑦导尿:术前留置导尿管,排空膀胱,以防术中误伤,同时便于术中观察尿量,术后防止尿潴留。

## 手术中配合

麻醉开始前,手术开始前和出手术室会有多人多次,核对您的姓名、科室、床号、过

# 新生命的启程 孕妈妈的手术配合

- 敏史等,请耐心等待配合。
1. 建立静脉通路:手术室工作人员接您到手术室,在准备区进行静脉穿刺。
  2. 手术签字:手术开始前麻醉医生会和您和您的家人进行麻醉前签字,了解风险,签署知情同意书。
  3. 监测生命体征:绑袖带测量血压,接心电图电极片等。
  4. 麻醉配合:采用硬膜外麻醉时,孕妈妈需侧卧屈膝,保持背部弯曲,充分暴露,利于穿刺。穿刺成功后,注入药液,最早会感觉到下肢或臀部有发热感,有的人甚至会感觉到双腿都不是自己的了,这是正常的。
  5. 胎儿娩出:取胎儿时,医生按压子宫底部,感觉有人在压你的肚子,这时会感到不适,请闭上嘴屏住呼吸,很快就会听见新生儿第一声啼哭,助产士处理好宝宝,你们将拥有第一次亲密接触,增进母婴情感。
- ## 手术后配合
- 手术结束,手术室工作人员和麻醉医生巡回护士护送产妇回病房,此时需要注意:
1. 去枕平卧6-8小时,防止脑脊液从穿刺点流出,引起颅内压降低,导致头痛发生。
  2. 密切观察生命体征,发现异常,及时呼叫医护人员。
  3. 观察子宫收缩:护士定时巡视病房,按压产妇肚子(宫底)观察阴道出血量,确保子宫收缩良好,如果阴道出血量明显增多并伴有血块,及时告知医务人员,并处理。
  4. 合理饮食:术后8小时可适当饮水,肠道功能恢复后逐渐从流食过渡到半流食再到普食。避免过早食用油腻的肉汤,如鸡汤、猪蹄汤等。7-10天后可进补。
  5. 哺乳:早吸吮可促进乳汁分泌,子宫收缩。初乳中含有多种抗体,增强宝宝抵抗力。
  6. 手术伤口护理:保持清洁干燥,不能接触水。
  7. 尽早活动:有利于肠管恢复排气功能,促进恶露排出和子宫复位。
  8. 出院后要注意休息,合理营养,保持外阴清洁。坚持母乳喂养,严格避孕,若阴道出血淋漓不尽,持续1个月或阴道出血量多于平时月经量,腹痛、发热等,应及时就诊。
- 手术是孕妈妈在特殊情况下保障母婴安全的重要手段,通过术前、术中、术后的积极配合,孕妈妈可以更好地应对手术,身体快速恢复,更好地孕育新生命。  
(六安市中医院手术室 周晓静)

**卫生 科普天地**

本栏责任编辑:宋金婷  
E-mail:784542876@qq.com

# 从小培养 乐于分享

【传承中华好风尚】