

膽結石膽囊炎衛生教育指導

膽結石是膽道系統中最常見的疾病，它是指膽道內或膽囊內有結石存在的一種情況。膽囊炎的主因是膽結石（約 90%），好發於中年肥胖女性，直徑較小的膽結石容易滑動而卡住膽囊口，造成膽囊阻塞。

1. 限制脂肪攝取，採低油飲食。

2. 避免吃以下食物。

(1) 會引起脹氣的蔬菜，例如芋頭、乾豆、馬鈴薯、辣椒、芥末，盡量選擇綠葉蔬菜。

(2) 油脂類：避免奶油、沙拉醬及油炸類的食物。

(3) 五穀類：避免速食麵、蛋糕、油炸點心。

(4) 肉、魚、蛋、奶類

3. 食物烹調盡量採涼拌、清燉、水煮方法。

4. 盡量增加維生素、水份的攝取。

羅東聖母醫院 敬祝健康

膽結石膽囊炎衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					