

胆囊切除后， 患者如何调整饮食与生活方式

文 / 北京市上地医院 李旭新

关键词：胆囊切除；消化功能；饮食调整；生活方式

胆囊作为人体消化系统不可或缺的器官，承担着储存和浓缩肝脏所分泌胆汁的重要功能。在进食时，胆囊能够精准地将胆汁释放入小肠，从而有效辅助脂肪的消化与吸收。然而，当胆囊受疾病（如胆囊炎、胆结石等）影响需要被切除时，患者往往担心切除后会对消化功能造成不利影响。实际上，切除胆囊确实会改变胆汁的释放方式，从而可能对脂肪的消化产生一定影响。但人体拥有强大的适应与调节能力，可以适应术后这一变化。通过调整生活方式，患者仍然能够维持良好的消化功能，继续享受高质量的生活。

一、胆囊切除后的生理变化与消化功能改变

胆囊切除后，机体最显著的生理变化在于胆汁排泄模式的转变。术前，胆汁由肝脏分泌后通过胆管进入胆囊，在胆囊内被浓缩并储存。当进食时，尤其是摄入高脂食物时，胆囊收缩，将高浓度胆汁大量且迅速排入十二指肠，从而高效乳化脂肪，促进其消化与吸收。

术后，由于胆囊这一储存器官缺失，胆汁呈持续性、低浓度状态直接流入肠道，无法再像术前那样根据进食情况精准调节胆汁的排放量与浓度。这一改变在术后早期往往导致脂肪消化能力暂时下降，部分患者在进食油腻食物后可能出现腹泻、腹胀或消化不良

等症状，这些属于“胆囊切除术后综合征”的轻微表现。然而，人体具备强大的代偿与适应能力。随着时间推移，胆总管会轻度扩张，部分替代胆囊的储存功能；同时，肠道对胆汁的利用率也会显著提高。通常在术后3~6个月，绝大多数患者的消化系统能够建立新的平衡，消化功能不再受到明显影响。

二、恢复期的饮食策略

术后饮食的核心原则包括三点：低脂、少量多餐、循序渐进。

1. 术后早期（术后1~2周）：清淡流质或半流质饮食

此阶段消化系统较为脆弱。建议从饮水开始，若无不适，可逐步进食米汤、稀粥、藕粉、蒸蛋羹等。务必遵循少量多餐原则，将每日饮食分为5~6餐，每餐保持七八分饱，让肠道逐步适应胆汁的持续流入。同时，应严格避免油炸食品、肥肉、浓汤等高脂肪食物。

2. 恢复中期（术后2周~3个月）：逐步过渡至软食

随着身体恢复，可开始尝试软米饭、烂面条、瘦肉泥、清蒸鱼、豆腐等食物。此时宜适当增加蛋白质摄入，以促进伤口愈合与体力恢复，但需选择低脂的烹饪方式，如蒸、煮、炖。每日食用油控制在2汤匙（约20克）以内。

3. 稳定期（术后3个月）：培养健康的饮食习惯

术后3个月，多数人的消化功能已基本适应新的生理状态。但这并不意味着可以恢复过去的饮食习惯，尤其不可过食高油高脂之物，更不可暴饮暴食。研究表明，术后长期坚持低脂、高纤维饮食的人群，其胆总管结石复发率显著低于饮食不节制者。

三、生活方式调整建议

除饮食调整外，胆囊切除术后生活方式的改变对于促进恢复、维持良好消化功能也至关重要。以下为具体建议：

1. 规律作息

保持充足且高质量的睡眠，维持规律有序的作息。这能够为身体机能的恢复提供有力保障，确保消化系统正常运作。术后应避免熬夜与过度劳累，每天保证7~8小时的睡眠时间，固定上床和起床时间。同时，合理安排日间活动，避免午睡过长，有助于建立稳定的生理节律，减轻身体负担，加快康复进程。

2. 适量运动

术后恢复期间，可适量进行温和运动，如散步、慢跑等。这类运动能促进肠道蠕动，加快血液循环，从而有效改善消化功能。但需注意避免剧烈运动及重体力劳动，如快跑、搬重物等，以免牵拉伤口，影响伤口正常愈合。循序渐进地增加活动量，有助于身体平稳恢复。

3. 戒烟限酒

吸烟产生的尼古丁、焦油等有害物质以及酒精，均会对消化系统产生显著不良影响。它们不仅会加重肝脏的代谢负担，还可能引起胆道功能紊乱，干扰胆汁的正常分泌与排泄，增加腹泻、腹胀等症状的发生风险。因此，胆囊切除术后，患者务必戒烟限酒，以维护消化系统健康。

4. 情绪管理

术后患者可能因担心手术效果和未来生活而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些情绪不仅影响心理健康，还可能通过神经内分泌系统干扰消化功能。因此，保持积极乐观的心态对于促进术后恢复至关重要。患者可通过与家人朋友沟通、培养兴趣爱好、进行深呼吸练习等方式主动调节情绪，必要时还可寻求专业心理支持，以更好适应术后生活。

5. 定期复诊

术后应定期到医院复诊，以便医生及时了解患者的恢复情况并调整治疗方案。复诊时，患者应如实向医生反映症状变化及生活习惯调整情况，以便医生提供更准确的指导和建议。检查项目主要包括肝功能、腹部超声及血脂分析，用于评估肝脏代偿能力及胆管状态。若出现持续性右上腹疼痛、黄疸、发热或严重腹泻等症状，应立即就医，以排除胆管残留结石或其他并发症的可能。

四、结语

胆囊切除术后，实施科学、分阶段的饮食管理至关重要。饮食应从流质食物逐步过渡至半流质，再恢复至普通饮食，以确保消化系统平稳适应。同时，配合合理的药物治疗，可有效缓解术后可能出现的消化不良症状，促进消化功能恢复。患者应积极调整心态，保持乐观向上的情绪，这对术后康复具有积极作用。坚持健康的生活方式，如规律作息、适度运动等，也是加速康复的重要保障。绝大多数患者通过上述综合措施，能够顺利摆脱疾病困扰，重新回归正常生活。

展望未来，快速康复外科理念的深入推广将推动胆囊术后管理向更加精细化、个性化方向发展，从而为患者提供更全面的健康保障。

本文为：王佳昕

