

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 傾倒症候群衛教

### 一、傾倒症候群

胃部(部份或完全)切除後常發生這種合併症。主要原因可能是因食物直接進入空腸內，未在胃內與消化液做適當的攪拌、稀釋，導致水分由血流中滲入空腸。約在進食後 30 分鐘內發生，病患會有持續性上腹部疼痛、心悸、噁心、眩暈、冒冷汗、飽脹感及無力症狀，持續約 20-60 分鐘，此症狀通常會在手術後 6~12 個月消失。

### 二、如何預防傾倒症候群產生

1. 胃切除手術後初期嚴格限醣，如甜食及含糖飲料，以清淡飲食為主，避免粘稠的濃湯，可選豆漿或無乳糖牛奶及其製品，例如：高蛋白奶粉、安素、優酪乳。或將稀飯、麵條用果汁機打成流質
2. 為攝取足夠熱量，又能減緩胃排空時間，多吃高蛋白、適量脂肪、低鹽、低醣食物（五穀類少吃）的乾性食物，如蛋、豆腐、魚、肉類等食材，之後可隨病患接受程度，漸漸改為半流質加少量細嫩蔬菜煮成稀飯(例如：鹹稀飯)。
3. 進食中避免一口湯一口食物的進食方式，液體食物如湯或飲料宜在餐後一小時或兩餐間飲用以減緩食物進入小腸的速度。
4. 以少量多餐方式進食，可以減輕胃部的負荷，並增加營養的吸收率，飯後一小時內不宜運動。
5. 避免食物過熱、過冷，烹煮食物可以煎、蒸、炒方式。
6. 為了減緩胃排空速率，進食時採採半坐臥的姿勢或半躺姿勢，進食後平躺的姿勢維持至少 30 分鐘，此外，水溶性纖維如果膠（每日十公克）、車前子、燕麥可延緩胃排空。



高雄榮民總醫院  
臺南分院

K • V • G • H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S029