

胃切除後飲食衛教指導



1. 依醫師指示開始進食，食物調配需採循序漸進方式，由清淡而濃稠，由液體→半固體→固體（如：米湯、魚湯→牛奶→稀飯→乾飯）。
2. 飲食攝取量應採少量多餐，然後逐漸增加進食量。
3. 避免不易消化的食物，如：糯米、柿子、硬殼類(花生米、核桃、腰果)等。
4. 保持愉快心情進食，避免激動。
5. 用餐後 10-15 分鐘可能發生腸絞痛、飽脹感、脈搏加速、心悸、軟弱無力、冒冷汗、暈眩、噁心、嘔吐、腹瀉等不適情形(又稱胃術後傾倒症候群)。若有上述不適，進食時採半坐臥姿勢，進食後躺下休息 15~30 分鐘，以延緩胃部食物排空速度，可以緩解不適情形，若返家後有症狀持續加劇請立即返院處理。
6. 飲食注意事項如下：
 - (1)進食中避免一口湯一口食物的進食方式，補充水分宜在兩餐之間。
 - (2)細嚼慢嚥，飯後一小時內不宜運動。
 - (3)避免食用高醣或太甜的高碳水化合物，如地瓜、馬鈴薯等食物。
 - (4)避免食用刺激性食物，如：咖啡、濃茶。
 - (5)有吸菸及喝酒之病人應予以戒除。

文獻資料：

- 吳麗彬、周繡玲、劉莉妮(2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱·成人內外科護理下冊(七版，371-393)
- 蔡麗紅、翁麗雀(2017)·消化系統疾病病人的護理·於蔡秀鶯總校訂，最新實用內外科護理學下冊(最新修訂版，13-81~13-85)·台北市，永大。

