



衛教編號:GI-016

2012.11.06 訂定

2018.06.06 (3 審)

2023.06.22 (5 修)

認識胰臟炎



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經腸胃科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一、胰臟的位置及功能



胰臟俗稱「腰尺」，位於胃的後方，脊椎的前方，因為被胃遮蔽，一般超音波檢查不容易看清楚，胰臟是屬於消化系統的一部分，可分泌胰臟酵素，其中包括：澱粉酶（Amylase）、脂肪酶（Lipase）與蛋白酶來幫助食物消化，同時也具備內分泌之功能，當胰臟發生異常時，可能會造成消化系統或血糖代謝（糖尿病）上的問題，尤其在發炎時，會對人體產生重大影響。

二、胰臟炎的種類

胰臟炎是指胰臟受到本身分泌的胰臟酵素所攻擊或破壞，導致發炎的現象，可分為急性或慢性胰臟炎：

- （一）急性胰臟炎：**是一種急性炎症反應的疾病，85-90%急性胰臟炎病人可自行痊癒，但10-20%嚴重胰臟炎會併發多重器官衰竭，且有很高致死率。

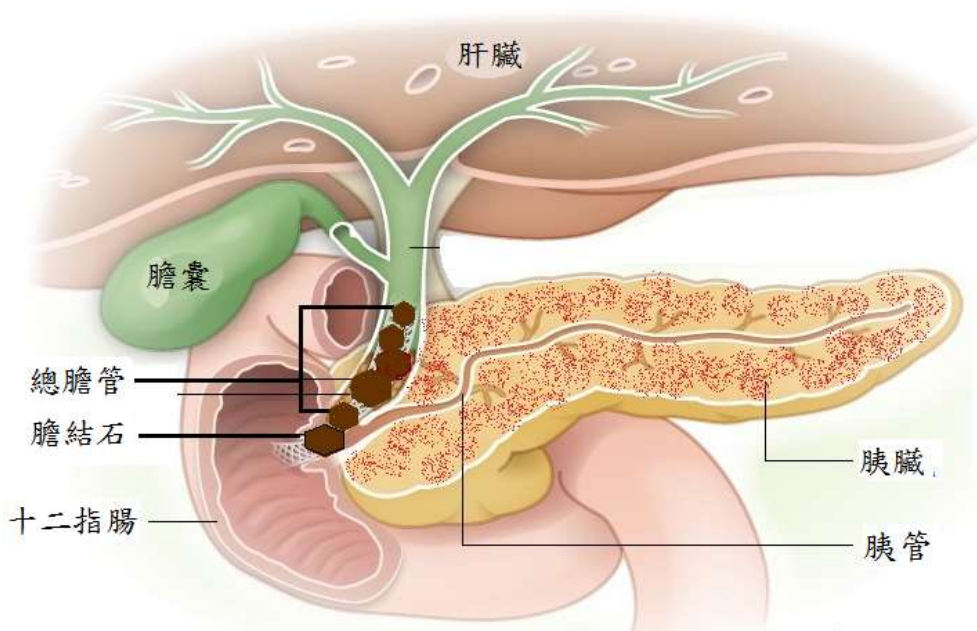
(二)慢性胰臟炎：是經過急性胰臟炎的重複發作後產生漸進性病變，發炎的過程導致胰臟組織結痂、鈣化及功能喪失。

三、哪些因素會造成胰臟炎

(一)膽結石



膽結石掉落到總膽管而塞住胰管出口，使胰液累積在胰管內排不出來造成胰臟發炎，是導致急性胰臟炎最常見的原因。

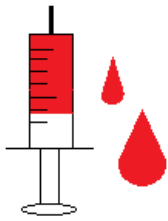




(二) 酗酒

可引起急性或慢性胰臟炎，酒精會使胰臟發炎腫大，胰液會造成胰臟「自體消化」破壞，然後波及鄰近的組織與器官。

(三) 代謝異常



高三酸甘油酯血症(血中三酸甘油酯正常值應 $<150\text{mg/dl}$ ； $200-300\text{mg/dl}$ 為偏高； $>600\text{mg/dl}$ 為過高，過高的三酸甘油酯會傷害胰臟細胞導致壞死、發炎)、高血鈣、副甲狀腺素分泌過多引起血鈣過高。

(四) 檢查或自體免疫



極少數發生自體免疫性胰臟炎(人體免疫球蛋白失控而攻擊自己的器官)、胰臟癌、先天性膽管或胰管異常個案，或是做完「ERCP內視鏡逆行性膽胰管攝影術」(一種經由口腔進入並經過食道和胃，到達十二指腸、膽管和胰管交接處(壺腹)的內視鏡檢查)之後發生。

(四) 藥物造成的副作用



如磺胺類藥物、口服避孕藥、抗癲癇藥物。

四、胰臟炎常見症狀

- (一) 腹部劇烈疼痛，並且可能反射至背部，坐起時軀幹向前彎，疼痛會稍微緩和。
- (二) 腹脹、噁心、嘔吐，或因脂肪分解不良，導致糞便出現浮油甚至有腹瀉情形。
- (三) 更嚴重時內分泌功能喪失，導致高血糖。
- (四) 發燒、心跳過速；發炎嚴重時有腸胃道出血、敗血症、休克症狀。
- (五) 少數病人有腹水、肋膜積水。

五、胰臟炎治療

胰臟炎是胰臟分泌的消化液無法排出去消化食物，而累積在胰臟內導致發炎，或造成胰臟功能不正常。最好的方法就是讓胰臟好好休息、緩解症狀，臨床上常見治療如下：

- (一) 可依醫師指示使用止痛藥物，緩解疼痛。
- (二) 應臥床休息，必要時需禁食，如發生噁心、嘔吐或腹脹等症狀嚴重時，可放置鼻胃管引流來緩解不適。
- (三) 禁食時，醫師會視病人情況，給予靜脈營養

輸液，補充體液。


(四) 視病人狀況，可能需接受蛋白分解酵素阻斷劑(可阻擋胰臟分泌的蛋白酵素刺激胰臟，減輕胰臟發炎情形)或接受抗生素治療。

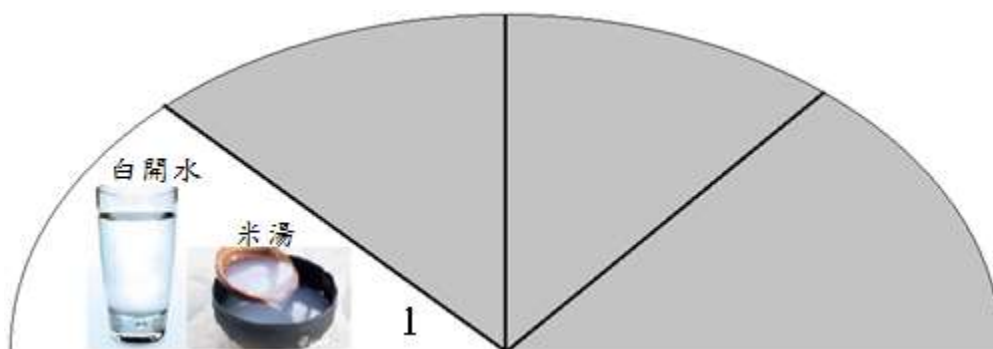
(五) 針對引起胰臟炎原因治療，如：膽結石造成的胰臟炎，應處理膽管結石問題；若有出血性或壞死性胰臟炎時，必要時必須接受外科手術。

(六) 糖尿病病人應控制血糖，避免高血糖情形。

六、逐步恢復飲食方式及注意事項

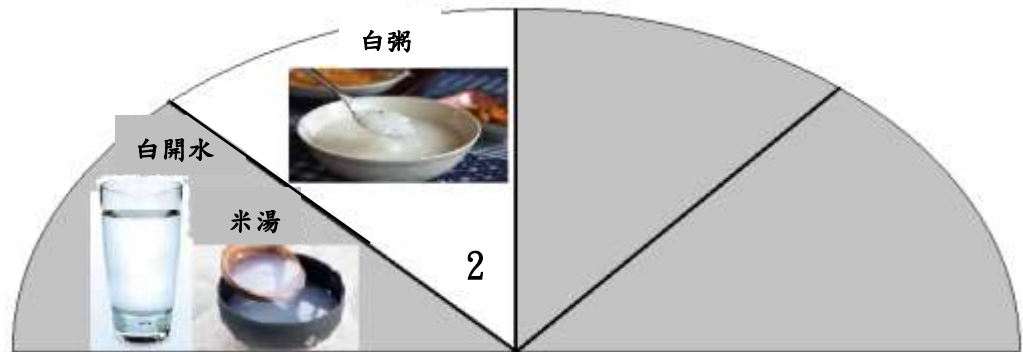
在入院後，只要沒有劇烈疼痛、噁心、嘔吐或腸阻塞情形，即可依醫師指示開始進食，採清淡、高蛋白、低脂肪、高碳水化合物飲食。

 (一) 第一步可以從白開水、米湯(白粥去除米粒)開始，並注意有無飽脹感或其他腸胃不適。





(二) 第二步就是白粥，澱粉類食物會刺激腸胃分泌消化液，如果進食後腹痛加劇或有嚴重不適，就要暫停進食。

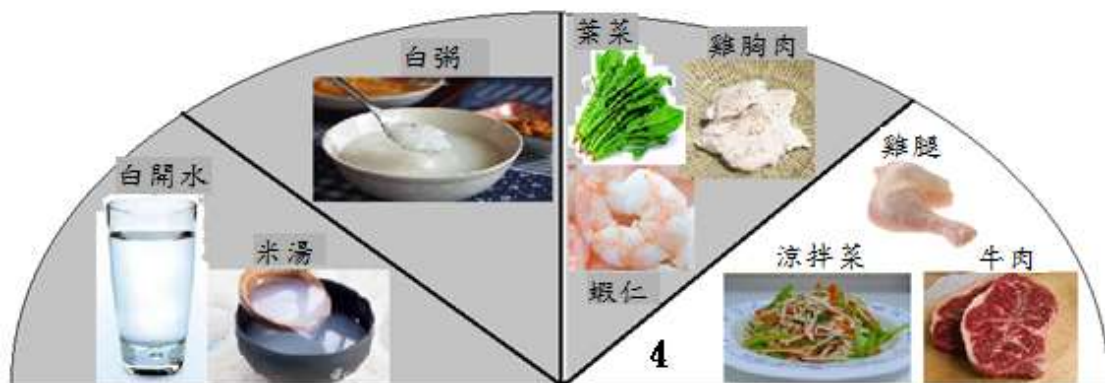


(三) 到了第三步則可以開始增加蛋白質及碳水化合物等營養，但還需要降低刺激胰臟分泌消化液的程度，所以除了白粥、白饅頭外，可選擇蛋白、雞胸肉、蝦仁、葉菜類及水果等，並以蒸、煮或烤等方式烹調。





(四) 最後來到低油飲食和少量多餐進食，可增加雞腿肉、瘦豬肉、牛肉等，也可使用少量油脂清炒，主要選擇蒸、煮、涼拌方式烹調，但切忌肥肉、排骨、培根、肉湯、魚肚等高脂食物，避免使用及食用油煎、油炸等食物。



七、出院後日常生活注意事項

(一) 有胰臟炎病史的病人，平日應遵守低油飲食，並維持體重在正常範圍。

理想體重(公斤): 身高(公尺)X 身高(公尺)X 22

例如: 180公分的人，

他的理想體重: $1.8 \times 1.8 \times 22 = 71.3$ 公斤。

(二) 高血脂症病人應配合使用降血脂藥物治療。

(三) 對於酒精性胰臟炎病人應戒酒，禁止喝含

咖啡因及酒精的飲料。

(四) 膽囊內有結石者，最好接受膽囊切除術，
避免胰臟炎復發。

(五) 日常生活作息規律，避免過度疲勞。

(六) 遵從醫師指示用藥及定期門診追蹤，如有
腹痛、腹脹、發燒、畏寒須立即返診就醫。

八、結語

無論急性或慢性胰臟炎都算是常見的疾病，返家後的自我照顧須遵從醫師指示，按時服藥，並且配合飲食控制，戒除酒精及高油脂食物，才能儘量避免再次入院的機會。

九、參考文獻

吳佳憲、范郁敏、高士勛、方冠傑、蘇建維(2019)。

急性胰臟炎診斷與治療之新進展。《臨床醫學》，

84(3)，623-632。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.201909_84\(3\).010](https://doi.org/10.6666/ClinMed.201909_84(3).010)

2

許純嘉(2019)。急性胰臟炎飲食調養—從禁食到復

食。《彰基院訊》，36(5)，18-19。

衛生福利部中央健康保險署全民健康保險醫療品質資訊公開網·糖尿病醫療品質資訊·取自

<https://www.nhi.gov.tw/mqinfo/Content.aspx?type=DM&List=8>。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 膽結石、酗酒、代謝異常、藥物、檢查或自體免疫疾病都可能造成胰臟炎。

是 否 不知道

2. 胰臟炎可能會出現腹痛、腹脹、噁心、嘔吐、發燒等症狀。

是 否 不知道

3. 發生胰臟炎時絕對不能服用止痛藥。

是 否 不知道

4. 胰臟炎逐漸恢復時可採清淡、高蛋白、低脂肪、高碳水化合物飲食。

是 否 不知道

5. 出院返家後需維持日常生活作息規律，避免過度疲勞，並遵守低油飲食。

是 否 不知道