



## 介紹傾倒症候群



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經一般外科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、 什麼是傾倒症候群

當胃因疾病需接受部分切除或全切除手術後，或行減重手術者，術後進食時，因食物快速進入胃腸系統，腸道無法迅速處理，且體內血糖值快速的變化，傾倒症候群就有可能產生。發生時間約在進食後 30 分鐘內，症狀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。

## 二、 避免傾倒症候群方法



取自：<http://www.167167.com/wig>

(一) 胃切除手術後，初期儘量以清淡飲食為主，避免含高糖之飲品、甜點、蛋糕等，亦可補充營養品但需稀釋後飲用，可選擇無乳糖牛奶及其製品，例如：粥打成流質，以少量多餐方式進食，每天至少

進食 6-8 餐。之後可隨您接受程度，漸漸改為半流質(例如：鹹稀飯)。

(二) 原則上採高蛋白低醣(低碳水化合物)飲食，為攝取足夠熱量，又能減緩胃排空時間，可增加脂肪與蛋白質的攝取量，如



蛋、豆腐、魚、肉類等食材，加少量細嫩蔬菜煮成稀飯，以少量多餐方式進食。

(三) 液體食物忌加糖及含酒精成分，溫度要適中，避免刺激性或太濃的調味料，進食時不喝水或湯，水份需進餐前、後 1 小時或兩餐中間飲用。

(四) 飯前、飯後均需休息，進食時坐正，須充分細嚼慢嚥，放慢進食速度，進餐後可平躺維持 20-30 分鐘，以延緩胃排空。

(五) 咖啡因會使血管擴張，儘量少喝咖啡、茶或含咖啡因的刺激飲料。



(六) 必要時須按醫師指示補充維生素及礦物質或症狀治療之藥物。

取自:<https://cn.dreamstime.com/>

### 三、結語

當接受胃部份切除或全切除手術後改變了原有的生活步調及飲食方式，但是傾倒症候群大部份症狀，都可以藉由飲食的調整來緩解不適，接受改變可以讓我們生活的更好、更有品質，只要出院後遵照醫師及護理師指導的照護守則及配合上述衛教內容，相信能達到良好的復原。

### 四、參考資料

Bettini, S., Belligoli, A., Fabris, R., & Busetto, L. (2020).

Diet approach before and after bariatric surgery.

*Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, 21(3),

297–306. [https://doi.org/10.1007/s11154-020-09](https://doi.org/10.1007/s11154-020-09571-8)

571-8

Gao, Q., Li, H., Zou, Y., Hou, B., & Liu, L. (2020).

Effectiveness of a comprehensive post-operative

health education program in improving quality of

life after gastric cancer surgery. *Annals of Palliative*

*Medicine*, 9(3), 921–926. [https://doi.org/10.21037/](https://doi.org/10.21037/apm.2020.04.14)

[apm.2020.04.14](https://doi.org/10.21037/apm.2020.04.14)