

目 錄

- ◇ 前言 P2-3
- ◇ 術前準備 P4-5
- ◇ 手術與術後 P6-7
- ◇ 返家後自我照顧 P8-13
- ◇ 定期回診 P14-15
- ◇ 結語 P16-17

減重手術：邁向健康新生活

減重手術不僅僅是讓你變瘦，更是改善健康、提升生活品質的重要一步。手術只是起點，後續的調整與配合才是成功的關鍵！讓我們一起來了解這趟旅程的細節。



為什麼選擇減重手術？

當體重過重影響健康，減重手術是一個能帶來重大改變的選擇。它不僅能讓你瘦下來，還能改善甚至治癒一些如糖尿病、高血壓、睡眠呼吸中止症等慢性疾病。

可能帶來的健康改善：

- **降低慢性病風險：**減少心血管疾病、糖尿病、關節負擔等問題。
- **提升生活品質：**改善行動力、減少疲勞、增強自信。
- **心理健康改善：**減少因體重過重帶來的焦慮與壓力。

☆ 這場手術是邁向健康的開始，唯有積極配合，才能維持長遠成效！

術前準備：確保身體最佳狀態

☆ 為了確保手術順利進行，這些準備非常重要：

【手術前2週】：

- 戒菸、戒酒、戒檳榔，避免影響手術與恢復。
- 開始調整飲食，減少高熱量食物。

【手術前7天】：

- 改為全流質飲食：濃稠的食物如濃湯、豆漿、奶昔、蒸蛋等，幫助胃腸慢慢適應。

【手術前3天】：

- 改為清流質飲食：透明無渣湯汁如運動飲料、米湯等，清理腸道，準備迎接手術。

☆ 這些準備有助於身體保持最佳狀態，降低手術風險。

【手術前2天】：

- 辦理住院手續。
- 住院期間，術前檢查及麻醉會診。
- 準備一些日常生活用品，如抗菌沐浴乳、洗髮精。

手術：準備好迎接變化

☆ 手術時間大約半天，術後會有氣管內管、導尿管、鼻胃管及腹部引流管這些管路，可能會有點不舒服或不方便，不過這些都是暫時的，會依狀況慢慢拿掉，不用太擔心喔！



術後：確保身體最佳恢復

術後觀察

- 先入住加護病房觀察約1天（視身體狀況調整）。
- 完成上消化道攝影，確認無異常後轉入一般病房。

一般病房住院

- 預計約3~5天。
- 轉入病房後：
 - ✓ 導尿管：當天移除。
 - ✓ 鼻胃管：留置約2~3天。
 - ✓ 腹部引流管：出院後首次回診時評估移除。

☆ 住院期間醫療團隊會指導你正確執行傷口照護，避免感染及順利恢復。

返家後自我照顧

☆ 為了讓你安心恢復，回家後請注意以下幾點照護事項：

◆ 傷口與引流管照顧

- 腹部大約4~6個小傷口，每個約1~2公分。
- 建議準備以下換藥用品：
無菌紗布、Y型紗布、生理食鹽水、優碘、無菌棉棒、膠帶。
- 每天至少換藥一次，若紗布滲濕，請立即更換。

◆ 束腹帶的使用

- 持續使用3個月，有助於傷口癒合與減少不適。

◆ 引流管觀察

- 第一天大約80~120 c.c，接下來幾天會逐漸減少。
- 少於50 c.c時，醫師會安排拔除。

◆ 以下情況請立即就醫

- 引流液突然變多、完全沒有流出（可能阻塞）、或顏色異常。
- 傷口紅腫、劇烈疼痛、大片瘀青。
- 出現發燒、呼吸急促、心跳快、任何腹痛等身體異常。

◆ 飲食原則：循序漸進像升級闖關！

- 第1週（清流質飲食）：只能喝透明湯汁、運動飲料等。



- 第2~3週（全流質飲食）：濃稠的食物，如濃湯、豆漿、奶昔、蒸蛋等。



- 第4週（半流質飲食）：蔬菜粥、碎肉粥、麵線等。

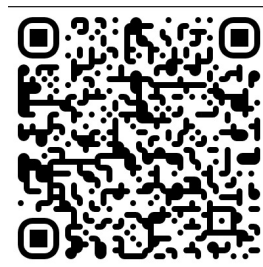


- 1個月後（軟質飲食）：可以開始吃軟飯、燉菜、軟質水果如香蕉、奇異果等。



- 長期飲食（健康飲食）：高蛋白、低油、低熱量，遵循營養師建議。

每日飲食指南
手冊 →



☆ 小提醒：

- 1 要**細嚼慢嚥**，術後要禁吃甜食，減少嘔吐風險，避免傷口裂開。
- 2 **避免刺激性食物**，像是含咖啡因的飲料、油炸、堅硬或會產氣食物，可能會讓胃不舒服。
- 3 記得**補充綜合維他命**，幫助身體補足營養、恢復得更順利。

定期回診：確保健康

回診頻率：

- 第1個月：每週1次
- 第2-3個月：每2週1次
- 第4-6個月：每月1次
- 第7-12個月：每2個月1次
- 第2-3年：每3個月1次
- 第4年以後：每半年1次

減重手術是改變的契機
持續努力才是成功的關鍵



檢查項目：

- 術後1個月：抽血
- 術後3、6個月：抽血+腹部超音波
- 術後9個月：抽血
- 術後1年：抽血+胃鏡+腹部超音波+InBody
- 術後2-3年：半年抽血+腹部超音波，每年胃鏡+InBody
- 術後4年：半年抽血，每年胃鏡+腹部超音波

註：需定期抽血檢查以追蹤是否有貧血、血糖異常、血脂異常或微量元素不足等情況。

團隊治療，效果更長久

減重手術不是「做了就好」，而是需要結合完整的治療計畫來維持效果、確保健康！

這需要醫療團隊、營養師、運動指導和心理支持共同努力。如果不遵循這些治療方案，可能會影響成果，甚至造成體重回升或營養不良。

結語：新旅程啟航！

減重手術不只是一場手術，更是一個重新開始的機會。雖然過程中會有挑戰，但只要按照這份指南走，你將逐步適應正確的飲食、運動和治療，你將擁有更健康、更有活力的未來！我們與你攜手前行，為你的健康持續努力！





佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

敬祝您

身體健康 平安吉祥

減重手術 治療須知

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 114.07 制訂

E9R0022001-01

中文