

嘔心、嘔吐

- 發生時間：初期常見
- 原因簡述：吃太快、食物選擇不當
- 改善建議：避免硬質或乾燥食物、每口咀嚼30次以上

胃食道逆流

- 發生時間：進食後或平躺時
- 原因簡述：胃壓上升、賁門鬆弛
- 改善建議：飯後避免平躺、抬高床頭10-15公分、少量多餐

腹瀉

- 發生時間：飲食改變後
- 原因簡述：不耐乳糖、油脂攝取過多
- 改善建議：減少乳製品、避免高油脂食物、補充電解質

打嗝、腹脹

- 發生時間：初期常見
- 原因簡述：空氣吞入過多、消化緩慢
- 改善建議：少吃產氣食物（如豆類、洋蔥）、避免喝碳酸飲料



減重手術照護系列

減重手術後的 症狀照護



術後身體變化多
了解並處理常見症狀

幫助您順利適應新生活！

掉髮

- 發生時間：約2-6個月出現
- 原因簡述：營養不足、蛋白質攝取低
- 改善建議：依照營養師建議攝取蛋白質、補充綜合維他命

姿勢性頭暈

- 發生時間：站立或姿勢改變時
- 原因簡述：術後體重快速下降、血容量不足
- 改善建議：姿勢改變減緩動作、增加水分與鹽分攝取、按時補充綜合維他命、視需要補充鐵劑

自我照護小提醒

飲食照護原則

- 每餐時間控制20-30分鐘
- 避免喝湯配飯（固液分離）
- 少量多餐，每天5-6餐

營養補充

- 依照營養師建議，每日攝取足夠的蛋白質
- 必要補充：綜合維他命
- 養成飲用白開水習慣（每天至少1500-2000c.c.）

運動建議

- 術後第2週起可開始散步
- 規律運動有助防止掉肌肉
- 配合專業人員更佳

減重暨代謝手術治療中心 關心您

諮詢電話：05-2648000轉1241

如有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

敬祝您

身體健康 平安吉祥

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

大林慈院 114.06 制定