

## 什麼是傾倒症候群？

🔍 胃部手術後常見的併發症，當食物（尤其是高糖食物）快速進入小腸時，會引發一系列不適症狀。

### 分為「早期傾倒」與「晚期傾倒」

- 早期（進食後10~30分鐘）：  
腹痛、腹瀉、心悸、出汗、噁心
- 晚期（進食後1~3小時）：低  
血糖、頭暈、顫抖、虛弱感

## 常見症狀

- ✓ 胃部不適或絞痛
- ✓ 腹瀉、腹脹、打嗝
- ✓ 心悸、頭暈、出汗
- ✓ 噁心、想吐
- ✓ 低血糖反應（如冒冷汗、發抖）
- ✓ 感到疲倦（進食後突然想休息或  
躺下）



減重手術照護系列

# 傾倒症候群 Dumping Syndrome



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！

## 預防方法

1. 避免高糖食物：例如蛋糕、甜飲、糖果等
2. 固液分離：餐前及餐後30分鐘內避免喝水
3. 慢慢吃：每餐至少20分鐘，細嚼慢嚥
4. 少量多餐：一天5~6餐，減少每餐攝取量
5. 增加蛋白質與膳食纖維攝取
6. 避免高脂、油炸、乳糖含量高的食物

3

## 發作時該怎麼辦？

- ◆ 立即停止進食，坐下或平躺休息
- ◆ 若出現低血糖症狀，可少量補充含糖食物（非液體，如糖果）
- ◆ 記錄發作食物，日後避免再食用
- ◆ 若症狀頻繁，請儘速回診與營養師或醫師討論



4

## 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 114.09 制定