

# 胰臟炎、膽囊炎、膽結石病人的居家照護

## \* 飲食衛教之注意事項：

### A.原則：

1. 發病初期 24~48 小時內禁食。
2. 病情好轉時可漸漸給予流質飲食，如：去油清湯、米湯，再給溫和的低纖維飲食，(如過濾的果汁)、低油飲食（如避免油煎、油炸、脂肪含量高的甜點等）。
3. 慢性期時，避免大量脂肪食物，譬如肥肉、香腸、火腿等等，以每日少於五十公克為原則，調味品不宜太濃噲，辛辣類食品少碰，至於蔬果之類則無禁忌。
4. 常發作之慢性病人，保持均衡的低脂低塩飲食。
5. 可以醣類，如穀類食物(麵包、燕麥片)、澱粉類(麵食、米飯)作為熱量的主要來源，但仍然要有足夠的維生素(蔬菜水果類)與蛋白質。
6. 應限制脂肪的攝取，症狀減輕後也僅能吃少量油脂。
7. 少量多餐。

### B.禁忌：

1. 禁止飲用含酒精飲料。
2. 禁食用過量的咖啡因及高熱量餐點。
3. 勿熬夜、抽菸及喝酒。

## \* 藥物服用之注意事項

1. 出院後，按時服用醫師指定的藥物，勿擅自服用成藥、更改劑量或停藥。
2. 如忘記服藥應儘快補服，除非想起時離下依次服藥時間已非常接近，(少於2小時)則不補服。建議可在家中設立記錄本或白板定時提醒。
3. 勿暴飲暴食，絕對避免食用刺激性食物：如辣椒等。

## \* 日常生活之注意事項

1. 勿熬夜，要有充足睡眠，生活作息要正常。
2. 出院後減少工作量。

## \* 依醫師指示按期回診