

胰臟炎之護理指導

一、認識胰臟：

胰臟位於胃的後下方，是一個消化器官，功能是消化澱粉類及脂肪類的食物。

二、什麼是胰臟炎？

1. 急性胰臟炎：是一種急性炎症過程的疾病，因胰管阻塞，造成胰臟所分泌的酵素無法通過，導致器官本身自我溶解，好發於中年男性，常在假日大量喝酒引發，女性則因膽結石引發。
2. 慢性胰臟炎：一種慢性漸進性過程的疾病，大多因急性胰臟炎引發，最後導致胰臟纖維化及壞死，好發 50-60 歲。

三、胰臟炎的症狀？

1. 急性胰臟炎

(1) 腹痛：在發作 24 小時內，左上腹疼痛會放射到背及上腹劇痛，劍突下回縮痛，進食脂肪類會疼痛加劇。休克為早期致死原因。

(2) 體重減輕、噁心、嘔吐、發燒。

(3) 皮膚顏色：黃疸、卡倫徵象(腹部和肚臍出現藍色現象)、透納徵象(腰窩出現瘀斑)。

(4) 腸蠕動音減少呼吸困難、端坐呼吸。

2. 慢性胰臟炎：腹痛、脂肪痢、惡臭味脂肪便、黃疸、血糖高。

四、為什麼會得胰臟炎

1. 酒精中毒。
2. 膽道阻塞或結石。
3. 腹部鈍傷或穿刺傷。
4. 血脂過高、副甲狀機能亢進、糖尿病。
5. 手術：膽道切除術、部分胃切除術、胰臟切除術。
6. 遺傳。

五、住院期間的治療與措施？

1. 臥床休息以協助發炎細胞早日癒合。
2. 急性期醫師會視病況放置鼻胃管，抽取胃酸，以減輕胃部的脹痛不舒服。

3. 注意飲食的調整，採高蛋白、低脂肪飲食，及避免酒類、咖啡、可樂以減少刺激性食物的攝取，若於禁食時期，則改由靜脈輸入營養素。
4. 以制酸劑中和胃酸，如：胃乳劑。
5. 以鎮靜劑來減輕情緒的焦慮，如：安眠藥。
6. 如果疼痛厲害，經醫師評估可以適量使用嗎啡類止痛劑來加以緩解。
7. 以抗生素治療炎症，並預防膿瘍的形成。
8. 若以上保守療法仍無效，黃疸持續不退或出血時，則需考慮改用外科療法。
9. 若是膽道結石引起的胰臟炎，需先待炎症控制消腫後，再行手術取出結石，先取出膽道結石，再做胰臟的治療。

六、日常生活中應注意事項

1. 急性期須禁食，改由靜脈給液，直到可進食為止。
2. 慎選飲食是非常重要的，胰臟炎的復發與飲食有相當密切的關係。攝食低脂肪且不產氣食物，並由少量開始逐漸增加到能忍受的量。
3. 在飲食方面：
 - (1) 低脂肪食物—肉類應選用瘦肉部份，而瘦肉含脂肪的多寡，依序為：豬肉>羊肉>牛肉>蛋>鴨肉>魚>雞肉。
 - (2) 產氣食物—地瓜、馬鈴薯。
 - (3) 適宜的烹飪方式為清蒸、清燉、水煮、滷、涼拌、燴、烤等。
 - (4) 可增加主食類如：米、麵食、蔬菜類，以補充因限制脂肪而減少之
 - (5) 熱量。
 - (6) 避免咖啡、茶酒、香料和辛辣的食物。

七、定期返院抽血檢查，並按時服用藥物。

八、改變生活型態，勿熬夜，保持心情愉快，充份休息的規律生活。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康