

胰臟炎日常生活須知

一、病因

胰臟炎是指因胰管阻塞使胰臟內酵素無法流出，導致胰臟本身受到其分泌的酵素所消化，造成胰臟組織破壞、發炎、自我溶解，甚至影響鄰近器官和組織，而胰臟炎可分為急性胰臟炎及慢性胰臟炎，若長期暴露於對胰臟有害的狀況或代謝疾病、胰管阻塞、急性胰臟炎若反覆發作，就會變成慢性胰臟炎。

二、常見因素

- 1.酒精中毒：尤其男性發生率是女性的3倍，常見於大量喝酒後。
- 2.膽結石、胰臟腫瘤、膿瘍、十二指腸潰瘍、副甲狀腺亢進等。
- 3.高三酸甘油脂血脂症、病毒感染。
- 4.腹部外傷，如：車禍、腹部鈍傷。

三、臨床症狀

上腹痛或肚臍周圍疼痛且反射至背部和兩側腹部，此疼痛為突發、持續且劇烈；此外，常伴隨噁心、嘔吐，若進食含脂肪食物、酒精、斜躺疼痛會加劇；其他症狀，包含：腹脹、寒顫、發燒、黃疸、心搏加速、血壓降低、呼吸急促、血中酵素上升等；慢性胰臟炎之典型徵象則包括：血糖上升、腹瀉等情形。

四、分類

- 1.急性胰臟炎：是一種急性炎症過程疾病，會因胰管阻塞，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，因大量喝酒而引發，女性則大多因膽結石所引發。
- 2.慢性胰臟炎：是一種慢性漸進式炎症過程的疾病；大多因胰臟炎、酗酒所引發、酒精會造成蛋白質異常以及沉積於胰管中，最後導致胰臟纖維化壞死；且大多因膽道疾病所病發。

五、飲食

- 1.急性發作時：應先禁食讓胰臟及腸胃道休息，腹痛未改善前不宜進食，以減少對胰臟酵素的刺激。
- 2.恢復期：採低脂肪、高蛋白，高糖飲食之溫和飲食（例如：米湯、菜湯果汁）、軟質飲食，視情況逐漸增加蛋白質攝取量，康復期時採低脂肪、高蛋白、高糖飲食，逐漸恢復正常飲食。

胰臟炎日常生活須知

- 3.常發作之慢性病人，保持均衡的低脂肪、低油飲食。
- 4.絕對避免飲酒及食用刺激性食物，如：辣椒、咖啡、茶等。
- 5.採低脂肪飲食，如：肉類應選瘦肉（不含肥肉、皮）；脂肪含量多寡按順序列出為：豬肉＞鴨肉＞羊肉＞牛肉＞魚＞雞肉，忌油炸、油煎、油酥的東西（如：酥皮點心、甜甜圈、油條、炸雞等）、肉湯應去除上層浮油後再食用。
- 6.烹調方法可用清蒸、紅燒、燴、水煮、涼拌、烤等方式；調味可用糖、醋、蕃茄汁來增加美味以促進食慾。
- 7.多攝取脂溶性維生素 A、D、E、K（如：穀類）、黃綠色蔬菜（如：青江菜、菠菜、胡蘿蔔、木瓜等）。
- 8.若有腹脹情形少吃易造成腸胃不適的產氣食物，如：豆類、汽水。
- 9.生活規律、避免過度疲勞，減少再發生的情形。
- 10.教導病人服用制酸劑或胰臟酵素。

六、日常生活須知

- 1.出院後 4~6 週，避免舉重和過度疲勞、多臥床休息，環境盡量安靜、涼爽。
- 2.注意糞便的性狀，如：脂肪便（大便上層出現浮油），表示胰臟無法消化脂肪，應立即就醫。
- 3.勿暴飲暴食，避免酗酒及抽菸（含電子煙），低脂高碳水化合物飲食。
- 4.依醫師指示定時服藥。
- 5.若有疼痛、噁心、嘔吐、腹脹、發燒、黃疸等症狀請立即就醫。
- 6.若需戒酒必要時可向精神科求診。



參考資料

- 林貴滿（2020）．消化系統疾病病人之護理．於胡月娟總校閱，內外科護理學（六版，672-673 頁）．華杏。
- 林肇堂（2022）．胰臟疾病常見的症狀．健康世界，(544)，49-52。https://doi.org/Article/Detail?DocID=16077059-202204-202204220005-202204220005-49-52
- 張晏瑞（2020）．腹痛原因知多少，正確診斷對症下藥．彰基院訊，37(10)，10-11。https://doi.org/Article/Detail?DocID=P20140814001-202010-202011170010-202011170010-10-11