

◎簡介減重手術

減重手術可分成縮胃曠腸、胃縮小、縮胃繞腸等方式。隨著手術的發展，搭配腹腔鏡微創手術方式，術後僅於腹部留下幾個1~2公分小洞傷口復原較傳統手術快、疼痛感低、恢復期短，合併症發生率也很低

◎適用對象

身體質量指數(BMI) ≥ 32 合併有糖尿病、高血壓、睡眠呼吸中止...之慢性疾病或是 BMI ≥ 40 者

◎手術後注意事項

1. 依病人狀況需臥床休息，手術後一週內目標傷口恢復為主，減少久坐久躺情形
2. 走路活動，單次約5至10分鐘以上，每小時起來活動1次，而且每天可進行多次
3. 術後一週內注意事項：禁止並免搬運重物、急速扭轉或是過度用力，避免突然的姿勢改變靜止
4. 在健身房運動和使用健身器材，請家屬陪同進行，活動時請靠近牆壁或扶手進行，若有身體不適請停止活動，避免突然身體不適而產生傷害發生
5. 傷口應避免潮濕，可以正常洗澡，不可泡澡。

禁止過度用力之動作



製圖：12C 楊世豪

禁止傷口泡澡潮濕



製圖：12C 楊世豪

◎手術後飲食注意須知

(此時期主要補充蛋白質、水分)

(一)清流質飲食：

1. 食物選擇：例如：白開水、運動飲料(加水1：1稀釋)、過濾清湯、稀釋檸檬水、蜂蜜水.... 等
2. 小口攝取水分，每小時約飲用30-60c.c
3. 禁止大口的吞嚥，避免脹氣、嘔吐情形發生

(二)流質飲食：

1. 食物選擇：選擇低脂、低糖、低纖維之絞碎過濾之食物為主
※例如：米湯、去油清湯、米漿、豆漿、牛奶、薏仁漿、過濾蔬菜汁或果汁.... 等
2. 每日總水分攝取約1600c.c~2000c.c.
(分成每小時飲用)



製圖：12C楊世豪

◎總結：

減重手術是一種長期有效降低重度肥胖患者體重的腸胃道手術，近年來，對治療或改善肥胖所導致的糖尿病、高血壓、高血脂、呼吸睡眠中止症、脂肪肝、高尿酸等疾病不失為一種安全治療方案，手術後仍須持之以恆的配合食物與運動處方，並接受長期追蹤，才能確保手術之成功，以避免後遺症。