

制定日期：2018/01/16			修訂日期：2023/04/20	
單位	心圓	文件名稱	版本	1
編號	心圓-04	腹脹護理	頁數	1

腹脹護理

一、腹脹原因

腹脹是指整個腹部鼓脹，而非單指胃部。腹脹可能會帶來不適，甚至疼痛，原因是腹部所累積的物質，如消化氣體、空氣或液體，已超過正常的負荷範圍。腹脹通常是由其他疾病或潛在健康狀況所導致的病徵，本身並不算是疾病的一種。最常見的原因包含飲食過量及氣體堆積，如攝取高纖食物，或因緊張而習慣性地吞嚥空氣。當身體無法將氣體排出體外，即會形成腹脹。以下是其他可能引發腹脹的疾病：

1. 大腸激躁症(Irritable bowel syndrome, IBS)：大腸激躁症(IBS)會導致腹絞痛、脹氣，進而引起腹脹問題。
2. 乳糖不耐症(Lactose intolerance)：乳糖不耐症是一種身體無法消化乳糖(乳製品中的糖分)的疾病，此病症會導致腹部腫脹。
3. 腹水(Ascites)：腹水是一種因腹腔累積液體所產生的病症，通常是由肝臟問題造成，如肝硬化。
4. 其他疾病：腹脹也可能是由一些較不常見的疾病所造成，例如膽結石(Gallstones)、胰臟發炎、因體重增加而導致的腸道阻塞、卵巢囊腫(Ovarian cyst)等。

二、腹脹的症狀

腹脹的相關症狀包含：脹氣、腹壓、腹痛、絞痛、噁心、呼吸急促(因橫膈膜及肺部上方的空間受到壓縮)、打嗝、嘔吐、發燒、腹瀉。

三、腹脹的治療

1. 針對疾病進行相關醫療處置，如：外科手術、引流、清除或減壓。
2. 藥物處置，如：腹水可給予利尿劑、白蛋白、輸注血漿膠質液等；腸胃排空異常可給予腸胃蠕動劑、消脹劑、益生菌、抗生素等。

四、腹脹的照護

1. 減輕腹脹，可使用肛管排氣、應用灌腸或軟便劑導瀉及應用薄荷油腹部熱敷的方法緩解不適。
2. 嚴重腹脹時，可禁食並進行間歇性胃腸減壓，以減輕腹脹症狀。同時，要注意觀察胃腸減壓效果、引流物的性狀和量。
3. 鼓勵病人多活動，特別飯後應協助病人適當活動，促進腸道活動，以緩解症狀。
4. 飲食護理，需要注意鼓勵病人少食多餐，多食用蔬菜、高纖維食品，限制食用易產氣的食品和引起便秘的食品如豆類、牛奶、堅果、干果等。有腹水的病人應食用高蛋白、高熱量、高維生素、低鈉飲食。一般腹水病人不需限制飲水量，而當血鈉在130mmol/L時，應限制飲水量<1500ml/天。
5. 對於有腹水的病人應每日測量腹圍和體重，觀察其變化，作好記錄。應用利尿藥

主題：腹脹護理

衛教日期：_____

簽名：_____

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2018/01/16			修訂日期：2023/04/20	
單位	心圓	文件名稱	版本	1
編號	心圓-04	腹脹護理	頁數	1

期間，要準確記錄出入量，觀察病人用藥後的反應，防止水、電解質紊亂的發生。

6. 腹穿的護理：在操作中應觀察病人生命體征、神志和面色；嚴格無菌操作，預防感染，腹穿後穿刺部位應用無菌紗布覆蓋，同時注意有無液體滲出。

五、參考文獻:

彭安琪、林淑媛(2016)·腹脹病人症狀評估與整合性照護·*長庚護理*，27(2)，180-186。

主題：腹脹護理

衛教日期：_____

簽名：_____