

如何避免使用 瘦瘦筆引起的 腸胃不適？



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8008-8010

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2024年11月

修訂日期：2025年12月(二版)

51735-單張-中文-037-02

一、飲食技巧

1. 細嚼慢嚥。
2. 吃比平時少的食物
3. 有飽足感時，隨即停止進食。
4. 選用較小碗盤，食用完即可。
5. 保持喝水的習慣，每公斤體重30-35 C.C。
6. 避免刺激性食物，如：麻辣燙、酒精。
7. 避免高熱量、脂肪食物，如：洋芋片、蛋糕。
8. 若有便秘狀況出現，選擇高纖維食物，如：地瓜葉、菠菜、秋葵...等。
9. 若有噁心、嘔吐等狀況，可啜飲無糖茶，如：紅茶、綠茶、薄荷茶。



二、藥物方面

1. 漸進式的給予，從低劑量開始。
2. 副作用會有所不同，並且是短暫的。
3. 當劑量調高時，副作用可能會復發。
4. 若有不適，盡早與個管師聯絡，以便提供相應的建議。