



乳糜胸飲食護理指導

◆ 護理部護理長 金盈君

乳糜胸（Chylothorax）的導因可分為：（一）胸腔受到外傷或胸腔內部手術導致胸導管損傷；（二）胸導管受到阻塞，如：肺腫瘤壓迫阻塞胸導管，使胸導管壓力升高，導致胸導管側支破裂。

胸導管是身體大部分淋巴回流至靜脈系統的主要通道。身體裡的長鏈脂肪酸會經由腸道吸收形成乳糜微粒，並藉由淋巴循環到達體內胸管；乳糜內含有三酸甘油酯（Triglyceride, TG）、淋巴細胞、免疫球蛋白、醣、酶及脂溶性維

生素等。當胸導管破裂，乳糜液溢入胸腔，形成乳糜胸，此狀況會導致呼吸和代謝異常，使病人術後營養迅速流失。乳糜胸診斷方式為檢測胸水三酸甘油酯含量 $>110\text{mg/dL}$ 以上，此檢驗對乳糜胸診斷正確率高達 99%。

乳糜胸治療方法可分為：（一）保守療法：維持胸腔引流，飲食部分需禁食且使用全腸道外營養一週，保持充足的體液電解質或採低油飲食及肋膜沾黏術；（二）手術治療，術後胸腔引流液若



一天小於 100mL 或顯著減少，則採低油飲食 4 ～ 6 週。確診乳糜胸初期會採保守療法，若採保守療法一天內胸管引流液大於 500mL，則需手術治療。

禁食後引流液明顯減少後（少於 100mL / 天），則可採用極低油或無油飲食（見表一），此飲食須持續數週至 6 個月不等，低油飲食定義為一天脂肪攝取含量最多為 0.5 公克 / 公斤，或僅含中鏈脂肪油（medium chain triglycerides, MCT）飲食，因 MCT 會直接被腸黏膜細胞吸收，減少胸管乳糜含量，直接進入血液循環，且可幫助傷口癒合。低油飲食可採清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可選擇刺激性較低的調味品（如：糖、蔥、蒜、醬油），以促進食慾；肉品選擇以瘦肉為主，瘦肉的脂肪含量由少至多排序為：雞胸肉、瘦豬肉、雞腿肉。

表一 極低油或無油飲食

食物類別	極低油或無油食物	禁忌食物
主食	五穀雜糧：白米、胚芽米、麥片 根莖澱粉類：番薯、馬鈴薯、山藥、 麵條、饅頭	炒飯、炒麵、速食麵、牛角、起酥、油脂 量高的烘焙製品
蔬果	新鮮蔬菜、蔬菜汁、冷凍蔬菜 新鮮水果、果汁、乾果、果凍	油炸乾燥蔬菜 橄欖、酪梨、椰子
肉魚豆蛋	蛋白、去皮去脂肪的瘦肉、豆類及豆製品	蛋黃、含皮或脂肪之肉、魚或加工製品 油炸豆製品：油豆腐、油豆包、麵筋
油脂	中鏈脂肪酸（MCT） 中多高熱能（MCT&必需脂肪酸） 麥格拉（100% MCT）	所有植物油與動物油：奶油、沙拉醬、 美奶滋、奶精 堅果類：花生、芝麻、腰果、核桃、 松子、開心果、瓜子
飲料	脫脂奶及脫脂不含脂肪製品、茶、咖啡、 果菜汁、汽水、運動飲料	低脂及全脂奶或含脂肪奶製品
市售包裝食品	每份脂肪含量 < 0.5 公克	
營養補充品	立攝適清流配方、元素營養配方	