

一、身體清潔

- 1.術後當天或第一天傷口較痛，無法自行處理個人衛生時，可由家屬及護理人員協助床上擦澡。
- 2.術後第一天或第二天，下床時頭不會暈，且可站得穩，即可自行處理個人衛生。

二、飲食方面

- 1.手術當天依醫師指示執行，在尚不可進食前，可用棉棒沾開水潤濕嘴唇。
- 2.若可進食，請依醫囑採漸進式飲食流質→軟質→一般(若無腹脹情形才可飲食)。
- 3.為減少腹脹，應避免攝取易脹氣之食物，如：
 - (1)蛋白質類：牛奶、豆製品、蛋、奶類製品。
 - (2)發酵類食物：麵包、蛋糕、饅頭。
 - (3)蔬果類：梨、地瓜、芋頭、馬鈴薯等根莖類食物。
- 4.避免攝取較油膩及刺激性食物。
- 5.待正常飲食，每日飲水約 2000-3000c.c，睡前宜減少水份攝取，避免夜間頻繁如廁增加跌倒機率；且可攝取纖維質類以助於腸道蠕動，預防便秘。

三、傷口的照護

- 1.手術當天，傷口會以棉墊（剖腹）或白紗（腹腔鏡）加 Mefix 貼布覆蓋，如有置放腹腔引流管會以白紗覆蓋。為預防傷口出血及牽扯，行剖腹探查手術會使用束腹帶約束傷口。
- 2.術後 1-2 天醫師會予以換藥，傷口以紗布覆蓋，保持乾燥，若不慎弄濕或有滲液，隨時告知護理人員予以換藥。
- 3.腹腔引流管視引流液性狀及引流量依醫師指示拔除。
- 4.出院後隨時保持傷口乾燥清潔，不必自行換藥，回診後醫師評估傷口無異常即可沐浴，傷口上的紙膠若脫落或不密合，則輕輕撕下另更換一條，紙膠不必天天更換，美容膠需貼 3-6 個月以上，降低疤痕增生率。
- 5.出院後若傷口有紅、腫、熱、痛、滲液、滲血，或有發燒情形需立即返診。

四、排尿方面

- 1.導尿管留置時，護理人員會協助並教導會陰沖洗之目的及方法。
- 2.術後的 24-48 小時，在醫師及護理人員評估下，會儘早移除導尿管之留置，並告知 6-8 小時內自解尿液之目的及重要性，及密切觀察您的排尿情形，若有解尿困難之問題，應立即告知護理人員或醫師。

- 3.解尿時，應放鬆心情；解尿困難者，例如：有漲尿感但解不出來、頻尿且每次解一點點感覺解不乾淨、需用力或壓迫腹部才能解尿等，可利用誘尿的方法幫助排尿（如：聽流水聲、以溫水沖洗大腿內側或手握冰塊等）。

五、排便方面

- 1.可能有便秘或腹瀉的問題，這些現象，會在手術後一、兩個月神經組織重新生長後改善或解決。
- 2.術後應養成定期排便的習慣，多吃高纖維食物（如：蔬菜、水果）。
- 3.指導腹部按摩，鼓勵儘早床上翻身及下床活動，促進排氣。
- 4.若排便困難或有便秘情形，則可依醫囑服用軟便藥來幫助排便。

六、陰道分泌物

- 1.陰道分泌物為少量或微量，顏色會由鮮紅色轉變成淡紅或暗紅色。
- 2.需每 2-3 小時更換衛生棉墊，切勿使用衛生棉條及行陰道內灌洗。
- 3.術後 2-4 週陰道有點狀出血為正常情形，如有異常出血、不正常分泌物、出現大量出血不止之情況，請立即告知護理人員或返診。

七、活動與休息

- 1.活動時避免拉扯任何管路，如尿管、腹腔引流管等，避免滑脫。
- 2.腹腔鏡手術者可能會出現腹脹、肩膀酸痛的現象，這是因為腹腔內殘留的氣體刺激膈神經而引發，這種不適會在術後 48 小時內可改善。
- 3.手術當天，應每 2 小時於床上翻身一次。
- 4.術後第一天拔除尿管後，儘可能下床解尿並活動。
- 5.術後第一次下床活動，動作宜緩慢，先坐於床緣，無頭暈情形，再由家人或護理人員陪伴，協助下床，以防跌倒。
- 6.術後常會發生喉嚨癢、多痰、疼痛情形，宜多漱口，採正確的深呼吸、咳嗽的方式將痰咳出，以減少肺部併發症發生，並於可進食後多喝溫開水。
- 7.術後四到六週內避免提重物（如提 5kg 以上之重物）、勿久站或久坐、避免開車長途旅行、至少六週內不可行性生活，經由醫師複診傷口癒合情形良好後再重新開始行性生活，且剛開始不宜太用力。

八、藥物方面

- 1.術後第一天可依醫師指示每 4-6 小時注射止痛針劑或自費使用

自控式止痛。

2.術後第 1-2 天至出院可依醫囑口服止痛藥物，出院後，醫師會讓您再帶 3 天止痛藥物回家使用。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>