

## 出院衛教

### 食 【過多的鹽分攝取，水份易滯留體內，使組織液堆積患側肢體】

1. 飲食清淡，避免重鹹，如醃漬品、罐頭等。

### 衣 【減少患肢的束縛，以保持良好的循環，避免組織液堆積】

1. 選擇寬鬆衣物。
2. 移除患肢肢體飾品(如手鐲、手錶、手鍊與戒指.....等)。

### 住 【熱、反覆且快速患肢活動以及重物，會誘發患肢組織液大量分泌堆積】

1. 患肢避免或減量反覆性高的家務，如掃地、擦地.....等。
2. 患肢避免高溫環境，攝氏 **43 度** 以上之熱源，勿直接與患側肢體接觸。
3. 患肢避免負重大於 **3 公斤** 之重物，如推、拉、提等，及瞬間施力過猛之動作。
4. 從事家務時，患側肢體可穿戴橡膠手套，避免執行過程造成傷口。

### 行 【患側肢體易招惹蚊蟲叮咬，傷口易發生蜂窩性組織炎】

1. 夏天出門時，多穿一件薄外套或塗抹防蚊液。
2. 如平時患側肢體有緊繃感或腫脹，搭乘飛機時患肢可穿戴袖套，預防水腫惡化。

### 育 【侵入或組織壓迫性治療與檢查，會誘發患肢組織液大量分泌】

1. 抽血、打針以及量血壓等檢查，改為健側手施行。
2. 患肢如因治療及檢查須接受壓力時，需低於 40mmHg 的壓力值。
3. 手圍量測，請於同樣姿勢與時段下執行，以確保準確性。

### 樂 【不宜過度疲勞，保持正常生活作息與充足睡眠】

1. 若欲泡溫泉，浸泡區域應低於胸部，患肢遠離水面。
2. 患側皮膚不宜長時間直接日曬 (特別是後續有要接受化療、放療介入者)。
3. 避開快速反覆性甩動患側的運動，如甩手功及羽球。
4. 每天快走 20~30 分鐘至出汗。(化、放療期間，請密切注意皮膚狀況改變！)

### 【求診】

若患側手臂術後 2 週無法抬高至術前關節活動角度，或是患側出現肢體腫脹不適、肌肉力量不足者，應盡快尋求復健之協助。

## 復健科 門診表

	一	二	三	四	五
上午	何正宇醫師	孫淑芬醫師	劉亦修醫師	林克隆醫師	張幸初醫師
下午					

【手圍量測記錄表】

兩手同位置手圍相差 2cm 以上，請盡速掛復健科門診，以尋求協助。

紀錄日期	/		/		/		/		/	
	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右
肢體										
腋下										
上臂中段										
肘關節上 5cm										
肘關節										
肘關節下 5cm										
前臂中段										
手腕										
手掌										



爬牆運動



推牆運動



梳頭運動



毛巾運動



屏東榮民總醫院

PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL

復健科物理治療 關心您

08-7557885 轉 84221