

高雄榮民總醫院臺南分院

腸造口照顧須知



一、腸造口常見問題及處置

1. 便秘：多喝開水、多吃新鮮水果、適當運動、必要時在醫師指示下服用軟便劑。
2. 腹瀉、腹脹：常與飲食不當有關，若有腹瀉時，應採清淡、低渣易消化的飲食，如稀飯、細麵。注意水分的攝取，可食橘子汁、芭樂汁等。腹脹則避免吃易產氣的食物，如乳酪、豆類、洋蔥、啤酒等。
3. 造口周圍皮膚發紅或破損(圖一)：因敏感性皮膚、凹陷或造口粘貼不當使糞便滲漏所致，清潔後以卡拉亞粉噴撒再粘貼，凹陷部分可以人工皮或黏土(造口保護土)填平後再貼，避免糞便浸潤造成潰瘍性瘻管、破皮等。
4. 造口縮陷(圖二)：常見肥胖病人，可採用墊高片或配合造口專用腰帶使用，若無法改善請立刻回院就診。
5. 造口脫出(圖三)：因造口專用腰帶束太緊或造口結腸太鬆，腹壓增加所致；輕者可用手輕輕按摩推回去，嚴重時應即刻回院就診。



圖一、造口周圍皮膚發紅或破損



圖二、造口縮陷



圖三、造口脫出

6. 造口旁腹部疝氣(圖四)：因肥胖者、腹肌較薄、腹壓高或手術時筋膜開口太大所致，必須外科手術矯正。
7. 造口狹窄(圖五)：因造口周圍軟組織及癒痕收縮導致，會有排便不順及腹脹情形，嚴重時應即刻回院就診。
8. 造口表面粘膜出血：以紗布沾冷水後輕壓出血點至止血，更換造口袋動作要輕柔，若有糞便帶血或黑便，須找醫師檢查。
9. 造口缺血：正常造口顏色為粉紅色，若顏色變成黑紫色，則為血循不良，須立即就醫。



圖四、造口旁腹部疝氣



圖五、造口狹窄

二、出院後我該怎麼辦

1. 醫護人員會教導您照顧腸造口和黏貼造口袋的方法。
2. 少量多餐均衡規律飲食，觀察排泄物情況，做為日後飲食依據。避免攝取不易消化、刺激性、氣味濃或易產氣之食物，如洋蔥、韭菜、地瓜。
3. 避免提舉重物之工作，體力許可下可從事原有職業。
4. 適度運動，避免劇烈運動，特別是腹壓增加的活動，如提重物或練啞鈴等。
5. 採淋浴或坐浴、使用較不刺激的中性肥皂。
6. 性生活：手術後不會影響性生活，行房前先排空排泄物，採不壓迫造口的姿勢，以免滲漏或異味。
7. 腸造口底座每 5-7 天或滲漏時需更換。



高雄榮民總醫院
高雄臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作M003