

高雄榮民總醫院臺南分院

疝氣手術後照護衛教



一、住院注意事項

1. 一般手術是採腰椎麻醉方式，手術後您必須平躺 6~8 小時，此期間可翻身或睡枕頭，但不可以搖高床頭、坐起或下床活動；若採全身麻醉方式則無此限制。
2. 手術後平躺期間，可試著使用尿壺或便盆，躺著解小便，若無法自解時，請告知護理人員。
3. 下床活動：早期下床活動有助於身體功能恢復。
採漸進式下床活動，先抬高床頭→移坐至床旁(確定無頭暈、昏眩、蒼白、心跳加速等狀況)→站立起來→下床走動，活動時間視個人耐受狀況逐漸增加。

二、傷口照護

1. 手術後，請保持傷口清潔乾燥。
2. 咳嗽或活動時，以手壓住傷口，可減輕因腹部用力及振動所造成的疼痛。
3. 傷口持續疼痛時，可告知護理人員，會依醫囑使用止痛藥物，減輕您的疼痛。
4. 您可以多做深呼吸或請家屬協助肢體按摩、放鬆心情等降低疼痛感受。
5. 選擇適合的束腹帶固定傷口，避免傷口牽扯造成疼痛。



三、出院照護注意事項

1. 出院後，請保持傷口清潔乾燥，並依醫囑（約手術後一週），至一般外科門診複診。
2. 維持規律生活，飲食無絕對禁忌，但應多喝水，每天飲水 2000-3000cc；多吃蔬菜、水果等高纖維的食物，以預防因便秘而需用力解便，會致腹

壓上升, 影響傷口癒合。

3. 手術後 1-2 週傷口會感緊繃疼痛，此乃正常現象，醫師會開止痛藥給您，以減輕疼痛。
4. 手術後一個月內應避免會使腹壓增加之動作，如用力解便、仰臥起坐、爬樓梯、騎乘腳踏車或摩托車，在嘔吐或咳嗽發生時，要以手壓住患處。
5. 如有小便不暢，請至門診檢查治療，以免因腹壓增加，而使疝氣再度復發。
6. 傷口有突發性紅腫熱痛或出血現象，請隨時至外科急診室處理。
7. 出院後三個月內應避免劇烈運動，或從事吃力工作及提重物。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S023