

# 疝氣手術後護理指導

## 一、疝氣術後注意事項

1. 保持傷口紗布清潔及乾燥；如果紗布滲濕時，請告知護理師，將為您更換紗布。
2. 注意觀察有無發生陰囊腫大或腹股溝膨出情形。
3. 部分病人會因麻醉關係，術後會產生暫時性的小便障礙，之後可恢復正常功能。
4. 禁止憋尿及膀胱脹尿情形，若 6~8 小時仍未能自解小便，請告知醫護人員予以協助導尿。
5. 術後宜採半坐臥姿式，以減輕腹肌擠壓及傷口張力；儘量避免採坐姿，減少腹墜，以免疝氣再度脫出，若需採半坐臥應將膝蓋彎曲，減輕腹壓。
6. 如有咳嗽、打噴嚏、嘔吐或下床活動時，其會因為腹部壓力增加及牽扯震動，造成傷口的疼痛，故請用手掌輕輕壓住傷口以減輕疼痛。

## 二、疝氣手術後出院注意事項

1. 出院後傷口可能還會有緊繃疼痛感；此乃正常現象，其會逐日減輕。
2. 返家後可以沖澡，但不宜泡澡，需保持傷口乾燥及清潔，並適時更換敷料。
3. 若有發燒、寒顫，傷口有滲出物、發紅、裂開及疼痛，應立即就醫。
4. 術後一週可恢復上班，4-6 週避免提拿 5 磅以上的重物及避免會增加腹部壓力的活動，如久坐或久站、憋尿、蹲姿、用力解便、劇烈活動等，以免腹壓增加，造成傷口裂開。
5. 一個月後可恢復一般正常活動。
6. 術後 3 個月內不可執行粗重工作和劇烈運動，如：提重物、跑步、做仰臥起坐、騎腳踏車、長時間上、下樓梯。
7. 傷口須 2~3 個月會完全癒合，屆時可恢復一般原有之活動。
8. 建議長期攝取蔬菜、水果等高纖維食物及補充足夠的水分 2000-300ML，以利於排便順暢，避免因腹部用力導致疝氣復發。
9. 養成每天排便的習慣，避免便秘或用力解便，以免腹壓增加導致疝氣復發，有便秘習慣者依醫生醫囑，暫時性服用口服軟便劑。
10. 嬰幼兒術後需避免哭鬧厲害及跑跳之活動。
11. 術後傷口如有紅、腫、熱、痛或高燒不退情形，請馬上回診及門診追蹤。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康