

## 手術後疼痛護理指導

手術後發生疼痛是常見現象，一般會持續 1-2 天或更久，但若因手術傷口疼痛與不適而產生不悅的感覺及影響日常生活作息，甚至影響生理功能時便應立即處理。以下列舉例說明教您如何緩解疼痛所造成的不適，進而慢慢可以恢復從前的日常生活作息！

1. 手術返家後請依醫囑按時服用抗生素及止痛藥，可減輕傷口的不適及腫脹。
2. 如果覺得手術部位有疼痛感時，請使用放鬆技巧間接轉移對疼痛的注意力，有下列方法可供參考，如聽音樂、看書報、聊天、維持適當姿勢、按摩、放鬆肌肉等技巧。
3. 依照手術部位的不同，可分為冰敷及熱敷兩種方式：

### (1) 冰敷：

一天四次，一次十五分鐘，長期使用三十分鐘後應休息三十至六十分鐘，以不弄濕傷口為原則。

常見需要冰敷手術如下：臉部、手部、紅寶石雷射、雙眼皮、拔完骨釘及外固定。

### (2) 熱敷：

一次二至四分鐘，一共可進行二十至三十分鐘，最長三十分鐘，三十分鐘後須停用三十至六十分鐘。

但如為腹部手術，則需要有醫生的醫囑才可使用熱敷，其他手術在三天過後均可使用熱敷增加血液循環促進傷口癒合，一旦在熱敷過程中出現紅、腫、疼痛等反應時應立即馬上停止熱敷。

4. 適度的支托傷口可防止傷口因牽扯而產生疼痛，如交叉雙手支托傷口法及束腹帶的使用。
5. 可以將患肢抬高幫助消除腫脹，緩解傷口的疼痛。
6. 移動患肢需緩慢不宜採大動作移動，可以減輕疼痛的產生。
7. 服用止痛劑前必須確認血壓，如血壓偏低應減少止痛劑的劑量。
8. 觀察傷口是否有紅腫及劇烈疼痛感，如有以上情形須立即返院接受檢查。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康