

## 膽結石手術後之衛生教育指導

### ✚ 傷口方面

1. 傷口會以紗布覆蓋，每天會換藥並觀察有無紅腫熱痛等感染情況，並鼓勵家屬住院期間參與照護換藥。
2. 採剖腹探查手術的腹部傷口可使用束腹帶，減少因翻身活動造成傷口的疼痛。
3. 傷口未拆線前，保持傷口清潔乾燥，勿用濕。
4. 未拆線前建議可貼上「含有棉墊式的防水藻膜」，可淋浴，但不能泡澡。
5. 貼上「含有棉墊式的防水藻膜」後，不須每日換藥，待棉墊吸附滲濕液超過一半時，再更換新敷料即可。
6. 傷口護理時，請用無菌棉棒沾適量的水溶性優點藥水後，由內向外消毒，覆蓋紗布。
7. 若感傷口疼痛無法忍受，請告知護理師後依醫囑注射止痛劑。
8. 行腹腔鏡術後有 3~4 個小傷口，保持清潔乾燥。
9. 行腹腔鏡術後如有肩膀痠痛情形，是因術中有打入二氧化碳才形成，勿須擔心。

### ✚ 管路方面

1. 傷口引流管：視手術傷口狀況醫師會評估放置，以避免傷口感染。

2. 引流液的多寡會是醫師評估傷口癒合重要因素之一，因此，留置期間勿自行倒除引流液，若需要倒除請告知護理師。
3. 注意下床或翻身活動時勿拉扯到引流管，建議可將引流管固定在病人束腹帶上或衣服上。



4. 術後可能會放置導尿管，若有尿液感乃正常現象。

#### 飲食方面

1. 行剖腹探查術者在醫師未告知可進食前，不可進食任何食物及水分，以免腹脹。
2. 行剖腹探查術者，勿自行進食，若有排氣須先告知護理師後由醫師評估可否進食。
3. 行剖腹探查術者禁食期間當嘴唇乾燥，可用棉棒沾水潤唇或漱口（但勿喝水）、或使用護脣膏，增加口腔舒適度。
4. 行腹腔鏡手術後，醫師評估後若可進食，請先從液體流質類：米湯、運動飲料、清湯等開始進食，採少量多餐進食。
5. 液體流質類進食後無腹脹，再經過醫師許可之下，才能在進食軟質飲食，例如：稀飯、湯麵、餛飩等軟性易消化食物。
6. 進食過程需咀嚼多次、細嚼慢嚥。

7. 肝臟製造膽汁若不足，身體無多餘的膽汁進行脂肪消化，就會產生腹瀉情況，飲食上不建議吃肥肉等。
8. 建議採低油清淡飲食，勿食用高油脂食物(例如:肥肉、油炸)。

#### 活動方面

1. 在疼痛可忍受範圍內多翻身、早期下床活動，可利排氣、促進腸蠕動、增加可進食機會。
2. 第一次下床時，建議由家屬協助及採漸進式下床，避免因為姿位性低血壓，感到頭暈而跌倒。
3. 下床過程中若有感頭暈不適，不要勉強下床，等頭暈症狀緩解之後，再由家屬陪伴下協助下床活動。
4. 若如廁解尿後在廁所感頭暈，立即按廁所緊急叫人鈴尋求協助。
5. 多做深呼吸及咳嗽，另因咳嗽時會牽扯傷口，建議在咳嗽時以手按壓住傷口、或束腹帶使用，以減輕因活動時造成疼痛。
6. 建議手術後採深呼吸運動，必要時配合醫囑開立的蒸氣吸入使用，以促進肺部痰液排除、肺擴張。

