

疝氣手術後之衛生教育指導

✚ 傷口方面：

1. 保持傷口清潔、乾燥，勿用手觸摸。
2. 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。
3. 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在更換新敷料即可。

✚ 行動方面：

1. 手術後第一次如廁過程建議有家屬陪伴、協助(如下圖)。
2. 採漸進式活動下床，避免跌倒
(先坐在床上→坐於床緣→站起身→無頭暈再活動)。
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. 下床活動、咳嗽、打噴嚏時，可用手輕托住傷口，以降低疼痛感並避免腹部過度用力。

✚ 飲食方面：

1. 採半身麻醉手術方式，需等平躺時間過後才能進食。
2. 採取均衡飲食多吃蔬菜、水果，減少排使用力，避免腹壓上升。

✚ 出院後注意事項：

1. 手術後 3~6 週內勿提重物，6 個月內勿作劇烈運動。
2. 按醫囑指示服藥。
3. 若傷口有異常疼痛、紅、腫、熱，有滲出液、發燒、嘔吐等狀況須回院檢查。