

## 闌尾炎之術後衛生教育指導

### ✚ 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. 必要時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. 術後可能會放置導尿管，若有尿液感乃正常現象（隔天會拔除）。
3. 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。

4. 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。

## 飲食方面

1. 依照疾病嚴重度由醫師視情況評估決定能否進食。
2. 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。
3. 醫師評估若可進食，請先從液體流質類：米湯、運動飲料、清湯等開始，採少量多餐進食。
4. 液體流質類進食後無腹脹，再經過醫師許可之下，進食軟質飲食，例如：稀飯、湯麵、餛飩等軟性易消化食物。
5. 勿攝取刺激性食物（咖啡、辛辣物）及易產氣食物（汽水、地瓜、高麗菜、洋蔥、豆類食物及牛奶）。
6. 進食過程需咀嚼多次、細嚼慢嚥。

## 活動方面

1. 手術後第一次如廁過程建議有家屬陪伴、協助。



2. 鼓勵早期下床活動，可利排氣、促進腸蠕動、增加可進食機會以及減少腹脹不適。

3. 多做深呼吸及咳嗽，另因咳嗽時會牽扯傷口，建議在咳嗽時用手輕托住傷口、或束腹帶使用，以減輕因活動時造成疼痛。
4. 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)。
5. 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。
6. 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。