

甲狀腺術後衛教指導

飲食方面：

進食前請先喝開水，若無嘔吐情形，再開始吃東西，手術當天請以軟質或流質之冷食物為主（減輕腫脹與預防出血），如：鮮奶、布丁、冰淇淋、豆花等；如有嘔吐，應採側臥、半坐臥，避免嘔吐物嗆到氣管內，造成吸入性肺炎。

運動方面：

1. 咳嗽時可用手支托頸部，可減緩牽扯痛或過度用力咳嗽造成傷口縫線裂開，通常醫師在術後會開立止痛與止咳藥物；如嚴重疼痛或咳嗽，應立即通知醫護人員。
2. 將床頭抬高 25~30 度，保持頸部平直，勿壓迫到傷口，這樣可使呼吸道通暢，有助痰咳出；並請隨時做深呼吸，以促進肺部擴張。
3. 手術後坐起或下床活動時，可用手支撐頸部，勿做抬頭動作，避免傷口縫線的牽扯而導致傷口裂開、出血。

傷口方面：

1. 注意傷口處有無滲血，尤其是頸後部位，若是有濕濕的或有頸部腫脹及壓迫感、呼吸困難、傷口出血、臉部麻木、手足抽搐、心跳不規律等症狀時，請立即通知護理師。
2. 若有留置引流管，請勿牽扯，以保持引流管通暢，並請勿自行倒除引流液或拔除引流管，以免影響傷口癒合，若發現引流管有外滑或脫落時通知護理人員處理，通常在術後 2~3 天拔除。
3. 甲狀腺手術後造成之聲音沙啞或無法發聲，大部分病人在 2~3 天內手術部位局部水腫改善後，即可恢復；而另一部份病患則是因手術過程中返喉上喉神經之牽扯導致，神經暫時麻痺，通常依神經受牽扯程度不同，需數週或數日才能恢復。

4. 傷口縫線約術後第 6~7 天拆線（視醫師縫合方式），未拆線前，請勿碰濕傷口，預防傷口感染及發炎。

✚ 採經口微創內視鏡甲狀腺手術者：

1. 手術後牙齦傷口仍可能出現少量滲血情形，此為正常現象，冰敷可幫助止血。
2. 術後頸部會有紗布壓迫止血，切勿自行取下。
3. 術後下巴至頸部可能會有些微腫脹的不適感，手術後 72 小時內，建議多冰敷降低不適感及減少初期腫脹，每冰敷 10~15 分鐘即可休息 30 分鐘。
4. 手術後 48 小時內，飲食部分先以冰涼/常溫、流質、軟性食物（如：果汁、豆漿、牛奶、布丁、蛋糕、冰淇淋、涼麵等），以避免傷口癒合不佳。
5. 飲食需避免重口味、刺激、辛辣的食物，減輕傷口負擔。切勿抽菸、喝酒及嚼檳榔。
6. 每次進食後以軟毛牙刷或洗（沖）牙機清潔，並以漱口水漱口，保持口腔清潔以防傷口感染。
7. 手術後可能出現疼痛情形，醫師都會開立止痛藥，請遵照醫囑服用。

✚ 活動方面

1. 手術後第一次如廁過程建議有家屬陪伴、採漸進式活動下床，
（先坐在床上→坐於床緣→站起身→無頭暈再活動）。



2. 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。

3. 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。

✚ 出院後注意事項：

1. 傷口拆線後為消除頸部疤痕，可在傷痕處貼紙膠，避免蟹足腫。
2. 傷口拆線後可以淋浴，但不能浸泡傷口，以免感染；如有弄濕，應拭乾後重貼紙膠。
3. 居家頸部運動：
 - (1) 重要性：預防頸部肌肉及關節的僵硬、緊縮。
 - (2) 注意事項：☆不可過度牽扯傷口。
☆傷口如有劇烈疼痛、滲血，應馬上停止。
 - (3) 方法：



a. 左右轉動：



b. 左右擺動：

緩慢地將頭轉向左右兩側。 緩慢地將左(右)耳傾向左(右)。

4. 需立即返診情況：

- (1) 手腳抽搐、麻木感覺時。
- (2) 吞嚥障礙。
- (3) 傷口滲液、嚴重疼痛、紅腫厲害、出血或癒合不全時。
- (4) 比未開刀前所曾出現過的症狀嚴重時，如：突然發燒、心悸。