



住院手術衛教

PREOPERATIVE
PREPARATION AND
POSTOPERATIVE CARE



產學合作單位



慈濟科技大學

Tzu Chi University of Science and Technology

衛教影片

一、提升手術安全的重要性	01
二、手術前的準備	02
三、手術當天的準備	07
四、手術後的照護	14
五、促進術後復原的運動	26
六、出院後的居家照護	30



*可放大

一、提升手術安全的重要性

當您決定要接受手術的時候，懷著對病情的焦慮，面對陌生的病房環境和冰冷的開刀房，可能會感到不同程度的莫名焦慮、擔心、害怕和無力感，因此從您決定接受手術開始到您的身體功能恢復的整個過程中，您會自然地產生壓力反應。然而，過大的壓力反應，會影響手術後的恢復、降低免疫反應以及增加併發症的發生。臺安醫院關心您的手術安全，我們的醫護人員在手術全期過程中，也就是手術前、中、後三個時期，都會針對您的身體和心理反應給予適度的支持及準備。在您入院後，就為您提供適宜的手術準備和照護，以免您的壓力反應，影響您術後的恢復。為了提供您一個安全的環境，讓您的手術順利進行及手術後迅速恢復健康，請詳細閱讀本衛教手冊內容，並配合我們的解說與照護，來執行您手術全期的準備及自我照護，希望能透過您的配合與醫護人員的層層把關，提供您優質的醫療照護，期望您能早日恢復正常生活。



二、手術前的準備

- 1 維持適合手術的體能狀態
- 2 與醫師溝通了解手術及麻醉的相關事宜
- 3 填寫手術相關同意書
- 4 進行手術前相關檢查
- 5 配合手術部位的皮膚準備與標記
- 6 依醫囑術前禁食
- 7 配合進行腸道準備
- 8 練習可促進術後復原的運動



1 維持適合手術的體能狀態

1. 手術風險的高低會因病人本身病況、手術方式及麻醉方式不一樣而有所不同。身體越健康、疾病控制越穩定者，手術風險越低。
2. 如果您有抽菸習慣，請戒菸。
因為抽菸會延遲您傷口癒合和術後復原的時間。
3. 在病情沒有限水的情況下，請您多攝取液體，如多喝水，可以讓您之後較容易進行手術所需要的靜脈注射。但不要喝太多咖啡、汽水或酒。
4. 為了您的安全，如果您有發燒過敏等任何不適，請通知醫護人員。手術和麻醉多少都會有風險，請不要隱瞞身體的問題或是使用的藥物。



2 與醫師溝通了解手術及麻醉的相關事宜

1. 主治醫師在您手術前，會向您解釋手術相關說明，包括手術名稱、手術步驟、預期效益、可能風險及手術後注意事項、替代方案、輸血之可能性、自費耗材等。
2. 手術前病人與醫護人員之間良好地溝通是必要的。因為對手術流程不了解，病人常有不安的情況發生，為了減輕您與家屬的心理壓力和焦慮不安，您與家屬可提出任何的疑問，包括對於疾病不懂的地方，以及手術前後需要注意的事項等等，都可請醫師進一步詳細解說，必要時提供您書面說明資料。
3. 手術病人最常見的心理反應之一是害怕手術中和手術後的疼痛及不適，所以，醫護人員會向您解釋：您的手術將採哪一種麻醉方法、手術會在麻醉發生完全效用之後才會進行，以及在手術後醫師會開立止痛劑給您使用。
4. 手術的麻醉方式分為全身麻醉、半身麻醉(脊椎麻醉)、或局部麻醉；這些都是由合格專業的麻醉醫師，依照手術部位、手術方式及每一位病人的特殊病情，選擇最佳的方式。經由吸入及注射方式給予您麻醉藥物，讓您的意識或身體暫時失去知覺及活動的能力。
5. 麻醉科提供術後止痛的服務，適用於手術時間較長的病人，如進行胸部、腹部、或骨科手術，但此項服務不在健保給付範圍內，須使用者付費，您若需要自費疼痛控制服務，例如，病人自控式止痛裝置，請於麻醉醫師術前訪視時告知醫師。
6. 病人自控式止痛(PCA)是一種經由個人自己控制來給予止痛藥的方式。麻醉醫師評估您的情形後，開立處方，再經由藥師配置藥劑後，配合一部微電腦控制的給藥機器，手術後您感到疼痛時，可以依據自己的需要，按下手邊的按鈕，機器感應到訊息後，就可以立即給止痛藥，這種簡單的程序可以有效地幫助您緩解術後的疼痛。

3 填寫手術相關同意書

醫師向您解釋手術及麻醉的目的，經您慎重考慮後，同意接受手術及麻醉，會請您填寫手術同意書和麻醉同意書，並視需要填寫輸血同意書、自費同意書等。



4 進行手術前相關檢查

醫護人員會詢問您的病史、血型和過敏史等。

您要做的手術前例行檢查包括：抽血、尿液檢驗、心電圖及胸部X光等，以確保您的手術能安全地進行。

5 配合手術部位的皮膚準備與標記

1. 請您在手術前一天晚上或手術當天早上，使用醫院提供的殺菌液清洗手術部位及周圍皮膚，以減少手術部位感染機會。
2. 在您清洗身體乾淨後，不要塗抹任何潤膚乳液、髮膠、化妝品和香水等產品。
3. 若您指(趾)甲塗擦指甲油，請用去光水擦乾淨。若有執行光療，需於住院前卸除，指(趾)甲長度不要超過指腹。



4. 爲了預防手術部位毛髮藏污納垢造成術後傷口感染，醫護人員會視需要爲您做皮膚準備(適當的剪除毛髮)。
5. 爲了提升您手術安全，確保您手術部位正確無誤，醫師會與您共同核對手術部位，並使用專用標記筆在手術部位畫上記號，請不要將記號清洗掉。以便手術時醫護人員核對手術同意書、術式、部位及麻醉是否相同。
6. 若不便在您身上標記手術部位，醫師會在照護紀錄單的人形圖上做標記。

6 依醫囑術前禁食

1. 若您的手術採的麻醉方式是全身麻醉，或者是半身麻醉，醫師會開立醫囑請您禁食，原則上成人在麻醉前午夜12點起禁食。
2. 通常會請您從手術前一晚的半夜十二點起 (即手術當日凌晨零點後)，不可以經口攝取任何東西，包括食物、開水、口香糖、口含喉片或人參片，以及抽菸和嚼檳榔等。



3. 禁食是爲了讓您的胃內容物排空，避免您麻醉時嘔吐，而引發呼吸道阻塞或吸入性肺炎的危險。吸入性肺炎是一種可能危及生命的麻醉合併症，爲了減少這種合併症，麻醉前的禁食是必須的。

4. 若您擅自攝取食物可能會導致因為禁食時間不足而須延遲您的手術時間。
5. 若您有平時服用的藥物，如慢性病在長期服藥，請主動跟醫師討論是否需要停藥。通常，心血管的藥物如抗高血壓藥，會請您配少量開水照常服用，其餘的藥物在禁食期間都會請您停止服用。而糖尿病的病人更須要注意，在禁食期間不要服用降血糖的藥物或施打胰島素，以免在禁食期間或麻醉當中發生低血糖的情況。
6. 雖然半身麻醉的病人在開刀過程中意識是清醒的，但可能因為手術的需要或因半身麻醉的止痛程度不夠等原因，而臨時須要改上全身麻醉。為了預防因為臨時改上全身麻醉而額外增加病人的危險性，所以即使是採半身麻醉的病人也同樣要求手術前禁食。
7. 若手術採的麻醉方式是局部麻醉則不需禁食。

7 配合進行腸道準備

一般進行牽涉到腸胃道、骨盆腔、會陰或會陰周圍及肛門附近的手術，醫師會開立腸道準備的醫囑。

8 練習可促進術後復原的運動

深呼吸、咳嗽、早期下床、活動、翻身和腿部運動等可以幫助您術後的復原，例如，深呼吸和咳嗽運動可以訓練您的呼吸肌肉、幫助肺部有效擴張，促進肺換氣，排除痰液，預防手術後肺炎和肺擴張不全。若您的手術採全身麻醉，建議您在手術前多練習這些運動，等到術後執行時會更順利。



三、手術當天的準備

- ① 術前在病房的準備
- ② 到開刀房後的準備
- ③ 術後在恢復室的照護



① 術前在病房的準備

1. 請在病房等候開刀房的通知

→ 每天的第一台手術大約會在早上7點半左右送到開刀房，其餘的手術病人需等候開刀房的通知，也就是說，如果不是被安排在第一台手術，都是等開刀房依序安排通知接刀，請您先在病房休息，耐心等候開刀房電話通知。

2. 依醫囑禁食

- 切記要遵循醫囑禁食，不可以經口攝取任何東西，包括食物、開水、口香糖、口含喉片或人參片，以及抽菸和嚼檳榔等。
- 如果口渴只能使用棉棒潤濕嘴唇及口腔。

3. 確認身體清潔

- 請使用醫院提供的殺菌液清洗手術部位及周圍皮膚，以減少手術部位感染機會。
- 在您清洗身體乾淨後，不要塗抹任何保養品、潤膚乳液、髮膠、化妝品和香水等產品。
- 手術當天早上仍可刷牙漱口，但不要吞下任何的水。



4. 正確穿著手術衣

- 手術當天早上請您換上手術衣，不要穿內衣褲、襪子，以便手術時讓手術部位容易露出。
- 若有需要，請穿免洗紙褲或尿布，例如女性若遇生理期可穿免洗紙褲。
- 手術衣內不要穿其它衣物，若天氣寒冷，請加穿外套。

5. 移除身上所有飾品

- 請您一定要移除身上所有金屬飾品，包括：髮夾、耳環、項鍊、戒指、手錶、手鍊、舌環、鼻環、臍環或腳環等。因為金屬會影響手術中儀器的傳導，而且手術中會使用電燒刀止血，若有金屬飾品易產生靜電或皮膚燒灼傷。
- 非金屬的貴重飾品，例如玉鐲，為避免遺失或損壞，請您取下先不要配戴。如果飾物無法取下，請通知護理人員協助以紗布、膠帶或乳膠手套固定。



6. 不要戴活動性的人工彌補物

- 為了預防麻醉時造成意外傷害，請您不要戴活動假牙、牙套、眼鏡、隱形眼鏡、助聽器、假髮、義眼、義肢等，例如，麻醉時，活動假牙會鬆脫掉入氣管或食道，造成危險。
- 若有需要，眼鏡和助聽器可於手術前一刻再取下，以便您與開刀房醫護人員溝通。



7. 不要化妝或塗指甲油

- 請您不要化妝，包括塗口紅或擦、塗指(趾)甲油，並請您卸除四肢的指甲油及光療指甲，以便醫護人員能更準確地透過觀察您的臉部、嘴唇和指甲的顏色，了解您的血液循環狀態，和及時評估您的病情變化等。

8. 請保管好貴重物品和金錢

- 請您將手機、現金、貴重物品，以及取下的假牙、眼鏡、手錶、首飾等物品，當面交由家屬保管以免遺失，或者放進衣櫃內上鎖，鑰匙交由家屬保管。



9. 配合大量點滴注射

- 採全身麻醉或半身麻醉者，護理人員會依醫師指示給予您靜脈點滴，補充您所需要的體液電解質。



10. 至洗手間排空膀胱

- 當您接到通知要去開刀房時，請您先上廁所將小便解乾淨。
- 為了避免麻醉後造成尿失禁、手術過程中膀胱脹不適或傷及膀胱、以及手術後發生尿瀦留的情況，手術前須排尿、清空尿袋或導尿。

11. 注意活動安全

- 為保護您的安全，輸送人員會協助您，以推床或輪椅準備送您到開刀房。

12. 配合手術準備確認

- 在輸送人員要將您送到開刀房前，護理人員會依照手術前醫囑及手術前護理紀錄單來為您進行手術準備確認，包括：
 - (1) 檢查您手圈上的姓名及出生年月日是否正確。
 - (2) 詢問您並由您複誦自己姓名及出生年月日。
 - (3) 確認您的手術和麻醉同意書，及手術部位標示是否完成。
 - (4) 確認您的血型、過敏史、禁食時間等。
 - (5) 確認您已移除假牙及金屬首飾、卸除指甲油等等。



13. 需有家屬陪伴

- 建議您手術當天需要有家屬或親友陪伴照顧，並請他們一起陪同您到開刀房外。

2 到開刀房後的準備

1. 家屬請在家屬等候區等候

- 在您手術過程中，請家屬至少留一人在等候區休息等候，如果有特殊情況，醫護人員會及時與家屬聯繫。若要離開，請告知護理站，並留下電話以利聯繫。
- 家屬可經由動態顯示螢幕隨時了解您手術的進度；也可使用對講機聯絡開刀房及恢復室。
- 於護理站對外窗口，有專責工作人員，協助病人及家屬解決問題及諮詢。



2. 配合手術準備確認

- 您進入開刀房等候室後，開刀房護理人員會再次為您進行手術準備確認，包括確認您是否有藥物過敏史、持續服用抗凝血藥物、血小板過低、貧血、及其他足以影響手術安全之病史等。等確認完成術前準備後，會推您進入手術房內。
- 本院開刀房有專業和親切的醫療團隊，使用高科技的設備為您服務及維護您的安全，促進手術順利進行。

3. 配合麻醉流程

- 護理人員會協助您上手術台，擺設適當的手術臥位，充分地暴露手術部位，並給予棉被覆蓋保暖，盡量避免不必要的暴露。
- 麻醉人員會為您裝上血壓帶、心電圖貼片和血氧測量夾，隨時監測您的生命徵象，此時也會適當約束您以維護您的安全。
- 完成準備工作後，會開始為您麻醉，請深呼吸放輕鬆。待麻醉完全才會進行手術，過程中醫護人員都會注意您的安全。
- 若為全身麻醉，通常藉由點滴、面罩或氣管內管，讓藥物經由血液及肺部循環到全身，達到麻醉效果。等到手術結束後，會讓您從麻醉中醒來，請保持深呼吸放輕鬆勿躁動。
- 若為半身或者是局部麻醉，您的意識是清醒的，通常藉由針劑以阻斷身體特定區域痛覺神經的傳導。
- 麻醉後，視手術需要，可能會幫您放置尿管，以便在手術過程中觀察您的排尿情形。

手術房內的準備



手術房



再次核對您的身份



裝上監測儀器



隨時監測您的生命徵象

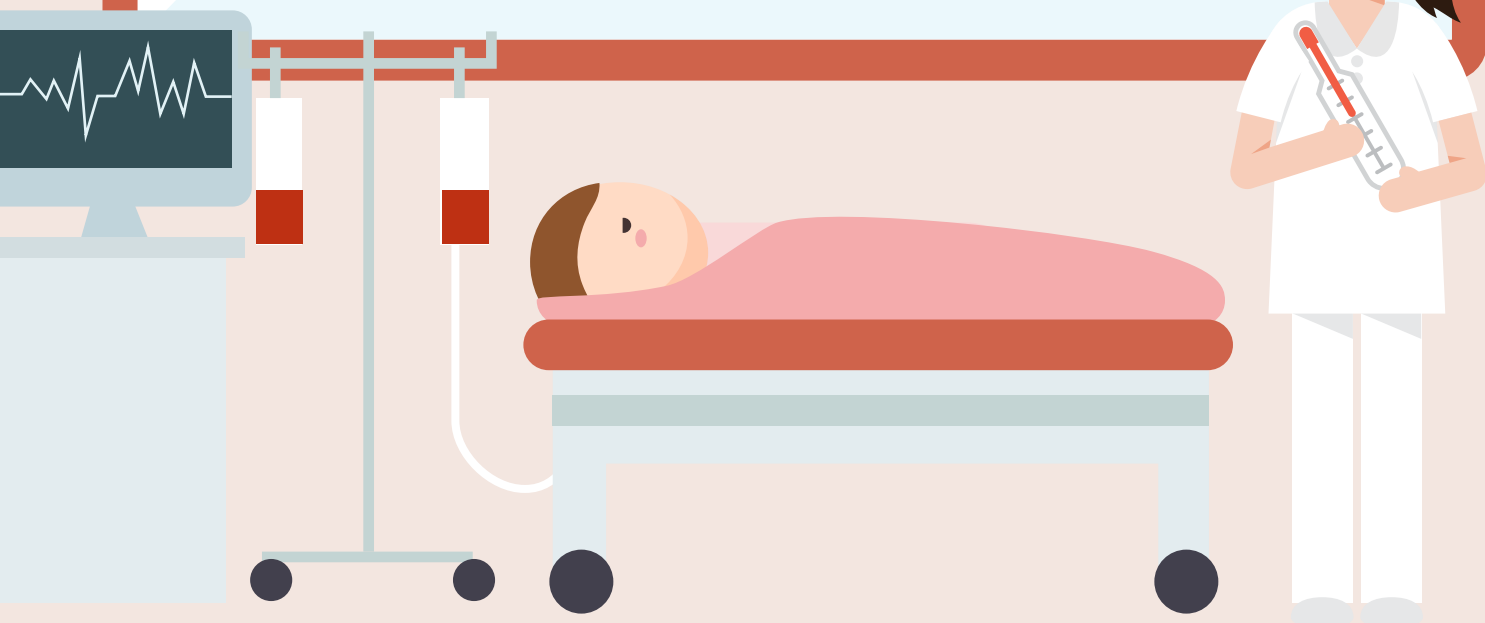
3 術後在恢復室的照護

1. 行全身麻醉或脊椎麻醉的病人，術後因為麻醉藥的關係，會先到恢復室觀察一段時間，通常約兩小時左右，直到您情況穩定後，將由輸送人員及家屬伴隨送您回病房。
2. 當您手術完成後在恢復室醒來時，首先會覺得畏寒而且有無力及頭重腳輕的感覺，隨後漸漸感到傷口疼痛。恢復室護理人員會為您監測術後的情況，以及評估您疼痛的情形，依醫師指示給予止痛劑。
3. 如果您有噁心、嘔吐情形，請告知護理人員協助處理。因為手術後噁心和嘔吐與呼吸道問題是手術病人在恢復室最常見的兩種併發症，護理人員會觀察您的呼吸狀況，注意您的安全及舒適，並預防您發生手術後的噁心及嘔吐。
4. 在術後麻醉恢復期間，容易有噁心和嘔吐情形，為避免噎咳，返回病房時護理人員將會告知您須禁食的時間。



四、手術後的照護

- 1 採取合適臥位及保暖
- 2 配合觀察術後的生理情況
- 3 依醫師指示術後禁食與進食
- 4 減輕術後的疼痛不適
- 5 觀察術後解尿情形
- 6 妥善照顧身上管路
- 7 注意手術傷口照護
- 8 改善睡眠品質
- 9 預防便秘
- 10 進行可促進術後復原的運動
- 11 術後病情許可下，盡早下床活動
- 12 注意下床活動安全
- 13 準備出院



① 採取合適臥位及保暖

1. 採半身麻醉者：術後8小時內必須要在床上休息，不可以下床，以免跌倒。在臥床期間，床頭可以搖高，可以墊枕頭，也可以在床上坐起來。
2. 採全身麻醉者：按手術種類，採適當臥位。
3. 若感覺寒冷可加棉被、烤燈使用或調節室溫。
4. 在您必須臥床休息的期間，護理人員或家屬會協助您小便及生活所需。
5. 等到您的腿部活動功能恢復，才可自行翻身及下床如廁，術後的前三次下床務必要請護理人員一同協助您，觀察您的步態及活動程度。

② 配合觀察術後的生理情況

1. 依您麻醉方式，護理人員會密集測量觀察您的體溫、脈搏、呼吸和血壓，必要時需要輸血。為了瞭解您術後的身體狀況，請配合協助這些監測措施。
2. 如果您有自我感覺不適、發熱和心跳快，請通知醫護人員。
3. 通常，手術後3至5天內，體溫可能會在38度左右，這是術後反應熱，請不要擔心，我們也會持續觀察。



3 依醫師指示術後禁食與進食

1. 醫師會依情形指示您限制進食的時間，例如：須禁食6至8小時或禁食至排氣。
2. 通常手術後短暫禁食是為了避免您噎咳，因為在術後麻醉恢復期間，容易有噁心或嘔吐情形，而長期禁食是為了等腸胃功能恢復或腸胃手術縫合傷口癒合。
3. 禁食期間，護理人員會協助以點滴補充您所需的水份，若感到口渴可以用棉棒沾濕嘴唇或漱口，但不要吞下任何的水。
4. 請您每天至少2次使用牙刷或口腔棉刷刷牙，或者用漱口水漱口，以維持口腔衛生，減少細菌的感染。
5. 等到經醫師指示您可進食或喝水時，一般會請您先喝少量開水，確認您無嘔吐或不適後，即可採少量漸進式地進食。
6. 為促進您早日恢復，護理人員會依您手術種類，教導您手術後的特殊飲食，例如：多攝取高維生素C和高蛋白質的飲食，以促進傷口癒合；多攝取蔬菜水果，以預防便秘。



4 減輕術後的疼痛不適



1. 全身麻醉的病人，手術後感覺喉嚨有異物感或喉嚨痛，是因為麻醉插管引起的，大部分的病人會持續幾個小時，少數的病人會持續幾天。
2. 一般術後會感到疼痛不適，過度的忍受疼痛對身體是有害而無益的。
3. 希望您大部分時間只感到輕微的疼痛或是完全不痛，這樣才算是達到理想的止痛效果。大多數的病人都可以藉著不同的止痛方法，達到這樣的目標。
4. 有效的止痛可以減低您的焦慮與家屬的精神壓力，並可讓您提早下床活動或接受復健治療，加速傷口癒合與身體復原。

5. 醫師會根據手術的種類、您的身體狀況及意願等因素來選擇最適合的止痛方法，以解決您的疼痛問題。
6. 在處理術後疼痛的這段期間，護理人員會定時評估您的疼痛程度、止痛效果及有無副作用。
7. 依照醫師指示，護理人員會定時給予您口服止痛藥或在您的傷口部位進行冰敷。
8. 使用冰敷可局部消腫止血及減輕疼痛和發炎反應。
9. 當傷口疼痛不適時，請告知護理人員，依您的需要每4~6小時為您施打止痛針。
10. 您可以選擇自費使用自控式止痛裝置，麻醉醫師已為您調整好劑量，若有疼痛的感覺時即可使用，不用擔心會成癮，請安心使用。
11. 咳嗽時或身體移動時請用手壓住傷口，以避免牽扯傷口造成疼痛。

5 觀察術後解尿情形

1. 術後6~8小時內應該要自解小便，可以利用尿壺、床上便盆或他人協助至洗手間如廁。
2. 若有膀胱脹卻無法自解小便或感到解尿困難，或超過6小時沒有自解小便，請通知護理人員為您處理。
3. 若您手術時有尿管留置，可能剛開始有些不習慣，但請不要自行拔除。通常在術後1~2天後護理人員會依醫師指示幫您拔除尿管。



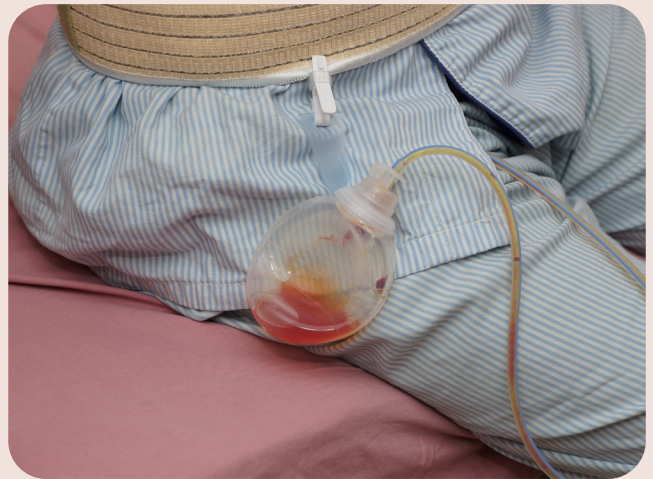
4. 為避免尿管阻塞及泌尿道感染，護理人員會教導您尿袋照護注意事項，包括：
- (1) 注意尿袋隨時保持在膀胱以下。
 - (2) 如需移動尿袋過程中會高於膀胱時，記得要先反折尿管。
 - (3) 尿袋內尿量不要超過1/2。
 - (4) 在無特殊限水的情況下，請多喝開水，每天至少2000~3000cc以上，使您的排尿量每天至少維持2000cc以上。
 - (5) 隨時保持尿管通暢，避免受壓扭曲。
 - (6) 若您觀察到可能的異常狀況，如阻塞、滲尿、出現沉澱物、尿量過少或尿管滑脫等，請通知醫護人員處理。



6 妥善照顧身上管路

1. 配合您術後狀況的需求，醫師可能會在您身上放置傷口引流管、導尿管或鼻胃管等管路，請您妥善照顧，不要拉扯到管路。您身上的每一條管路，都需要經過醫師評估何時可移除，請不要自行移除任何一條管路。
2. 手術後，會透過靜脈滴注為您補充水份和營養及需要的藥物治療，請隨時保持大量點滴注射瓶(袋)高於注射部位。
3. 醫師可能會放置一些引流管用來引流您的傷口血水，護理人員會測量並觀察引流出的血水量，之後經醫師評估並視引流液量的情況，決定何時為您拔除。

4. 當您移動位置時請留意引流管需固定妥當，避免拉扯或受壓。可以用安全別針夾在您的衣服上或以固定帶懸掛於床欄，並預留適當長度，方便您翻身或活動。
5. 傷口引流盒應低於傷口，避免血水逆流回體內，若引流管滑脫，必須告知醫護人員處理。
6. 部分腸胃道手術者，醫師會為其插上鼻胃管進行減壓引流，請勿自行拔除此鼻胃管，需等醫師決定後才會由醫護人員為您拔除。



7 注意手術傷口的照護

1. 手術後當天或隔天即可用溫水將全身擦乾淨，以及更換舒適的衣服。
2. 請隨時保持傷口敷料及周圍的皮膚清潔乾燥勿弄濕。
3. 若傷口在肢體，臥床時，須抬高患肢，以幫助血液循環，避免患肢腫脹及出血。
4. 注意身體營養的補充：多攝取蛋白質（如魚、肉、蛋、奶類等）及含維生素C之食物（如：柳橙、奇異果等），少抽煙，可幫助促進傷口癒合。

5. 若醫師指示您進行冰敷，通常冰敷時間一次約15~30分鐘後，應休息30~60分鐘後才再次冰敷。
6. 若傷口置放引流血水的引流管，請將引流管放置於床上且勿牽扯，活動時也要注意不要壓到或拉扯到管子。
7. 引流血水的引流盒，應適當固定於床緣或保持低於傷口部位，以利引流。
8. 護理人員會定時觀察傷口引流液的量、色、性質並協助排空和記錄。
9. 縫線傷口大約7~14天拆線。
10. 如果手術部位大量滲血、傷口紗布滲濕、敷料鬆脫、傷口外漏、引流盒中流出大量血液、或引流管脫出，請立即通知醫護人員盡速為您處理。

8 改善睡眠品質

1. 因為您日常生活模式的改變，手術中麻醉的後遺症，在復原過程中的不舒服感，及術後心理上的壓力等等因素，可能會造成您失眠或睡睡醒醒。
2. 您可以試試一些改善睡眠品質的措施，例如：
 - (1) 避免在白天時睡太久。
 - (2) 避免在下午及晚上喝咖啡及茶等有刺激性的飲料。
 - (3) 和您的親友溝通，分擔您的壓力和焦慮。
 - (4) 聽一些放鬆的音樂。
 - (5) 可依醫師指示在睡前半小時服用止痛劑，以降低或消除疼痛。
 - (6) 睡前不要使用電子產品和做激烈運動。
 - (7) 合宜的睡眠環境，如盡量保持環境安靜和關掉不必要的燈光。
 - (8) 在術後恢復期間，您需要適當地活動及休息，不要過度勞累。
3. 如果您受失眠所苦，請告知醫護人員協助處理。

9 預防便秘

1. 建議您多攝取水分或蔬菜水果，因為麻醉、活動量減少，以及使用止痛藥物都有可能導致您便秘。



2. 臥床時可以常翻身，或術後病情許可下，盡早下床活動。請留意活動時不要拉扯引流管。

3. 如果需要，您的醫師可能會開立軟便劑給您使用。

10 進行可促進術後復原的運動

術後當您無法下床活動，必須臥床休息時，請您配合下列事項：

1. 若無手術後禁忌，床頭高度可保持抬高30度(尤其老年人)，如此可幫助肺部擴張。
2. 臥床時常翻身，可促使腸蠕動儘早恢復正常，請留意勿牽扯引流管。
3. 希望您能在舒適情況下多翻身並多做深呼吸和咳嗽，可以幫助肺部擴張，及痰液排出，避免發生肺炎。
4. 若您感覺傷口疼痛，讓您無法執行深呼吸咳嗽時，請通知護理人員處理以減輕您的不舒服。護理人員會依您的需求，按醫囑給您止痛劑治療。
5. 需要時，護理人員也會依醫囑教導您蒸汽吸入或自費使用肺計量器，以及協助您背部拍痰，以利痰液咳出。
6. 請立即提早做腿部運動以預防靜脈栓塞產生。

11 術後病情許可下，盡早下床活動

1. 手術後請盡早下床活動，以利病情恢復。早期下床可以幫助血液循環、恢復腸胃功能、預防肺部合併症、促進新陳代謝和傷口癒合及預防肌力喪失。
2. 鼓勵您第二天即可下床活動，促使腸蠕動儘早恢復正常，並留意活動時勿牽扯引流管。
3. 頭部外傷、骨折、脊椎、補皮、視網膜剝離等手術須先和醫師詢問何時可以下床活動。
4. 術後的前三次下床需有護理人員在旁一同協助陪伴，觀察您的步態及活動程度。
5. 依您的疼痛及體力狀況，採漸進式下床活動，防止產生姿位性低血壓及避免跌倒。
6. 採漸進式下床：搖高床頭坐起來，坐起後若無頭暈等不適反應，將病床高度降至您坐於床邊時可雙腳著地，先於床邊坐5~10分鐘，待沒有頭暈不適後，再由護理人員扶下床，下床時抬頭向前看，勿向下看。
7. 當您移動身體位置時，請小心注意身上的管路，將管路固定好，以免因拉扯而脫落。
8. 行走前先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看，漸進性增加行走的活動量。
9. 下床時依您的需要，使用助行器、輪椅或拐杖。
10. 依您的狀況逐漸增加活動量並適當休息。
11. 請注意安全，特殊病情請依醫師指示再下床活動。



12 注意下床活動安全

1. 預防跌倒：剛接受手術後，易因手術使用的止痛麻醉藥的藥物作用，導致頭暈或肢體無力而發生跌倒。手術傷口的情形和疼痛也會引起病人虛弱不適或站立不穩而容易跌倒。
2. 麻醉藥物消退後或手術後行動不便的病人，若須下床活動或如廁，如有頭暈、軟弱感，請使用床旁呼叫鈴請護理人員前來協助，千萬不要自行下床，以防發生跌倒意外。尤其前三次下床，請通知護理人員一同協助您下床活動。



3. 活動時，注意地面是否乾燥及通暢。避免地面潮濕、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。
4. 護理站備有助行器設備，若您有需要，請洽詢護理站借用。使用助行器前須先檢查是否牢固。
5. 依醫護人員的教導，正確安全使用助行器、輪椅和拐杖等輔助器材，例如：上下輪椅時必須先固定輪椅的煞車系統，及移開踏板以確保安全。
6. 依您的復健需要，醫師會安排復健師教導您術後的復健運動項目，例如，如果您術後須要使用拐杖，會有復健師為您測量拐杖高度以及教導您使用拐杖的方法。

13 準備出院

待您的情況穩定後，醫師會幫您預約門診時間及開立藥物讓您回家使用。
出院當日請於病房等候通知辦理出院。



有效深呼吸和咳嗽運動

若您的手術採全身麻醉，術後必須記得持續做有效深呼吸和咳嗽，可以清除滯留在肺部的分泌物，預防肺炎，幫助您手術後肺功能恢復。

注意：頭部外傷、腦部、眼部及耳部手術不適合進行咳嗽運動。

腹式深呼吸

深呼吸每小時至少作五次，正確而有效的呼吸方式可以幫助您手術後肺功能的恢復，注意要緩慢而放鬆的呼吸，不要太快。

腹式深呼吸

採平躺或半坐臥，兩膝彎曲
放鬆腹部肌肉



雙肩自然下垂，手放在肚臍



由鼻子慢慢深吸氣，用手感覺腹部鼓起來，吸氣到不能再吸時，閉氣數到 5



噘起雙唇，慢慢從嘴巴吐氣，使腹部凹陷，約數到10吐氣完成

腹式咳嗽

有效的咳嗽每 1~2 小時至少作一次。

腹式咳嗽

採半坐臥或平躺側臥，
身體微向前傾



雙手輕壓腹部



深呼吸後，再吸飽氣後閉氣



上身稍向前彎的同時，嘴巴張開，收縮腹部，快速且用力將痰咳出

腿部運動

在手術後臥床休息時應多作膝關節及踝關節的屈曲和伸展運動，可以加強腿部的肌肉力量，以及促進腿部的血液循環，預防靜脈栓塞產生。

床上膝彎曲伸直運動

至少每2小時作一次，採半坐臥或平躺，彎曲膝蓋、抬腿，維持數秒，然後伸直小腿，再慢慢放下，重複做5次後，換腿做5次。(若是患肢，則腳板貼床，慢慢彎曲膝關節至緊繃處，再慢慢伸直，可漸進增加關節活動度)

床上膝彎曲伸直運動



足踝運動

至少每2小時作一次，採半坐臥或平躺，雙腳伸直，腳板上下踩動以及旋轉，持續約5分鐘。

床上翻身活動

1. 術後當您必須臥床休息時，請至少每2小時翻身一次，避免久躺一個姿勢。
2. 術後常翻身好處多，例如：可以促進肺換氣，預防肺部合併症；可以促進腸胃蠕動，預防腹部脹氣；以及可以活動肢體，預防肌力喪失等等。
3. 可用一手支托傷口減少疼痛不適，另一手拉住床欄來翻身，須避免牽扯引流管，必要時可請護理人員協助。





1. 請依指示服藥，止痛藥可隨疼痛狀況減輕而減少服用。



2. 請採均衡飲食，如有其他病情需要的話，請依照醫師的指示，選擇合適的治療飲食，如糖尿病飲食。



3. 平時應保持傷口的清潔乾燥，可以增加蛋白質和維生素C食物的攝取，以促進傷口的癒合。



4. 傷口如果有發炎症狀，如發紅、壓痛增加、腫脹、發燒、異常分泌物等，請立即返院就醫。



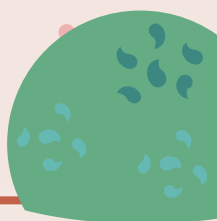
5. 維持正常生活作息、避免熬夜，建議戒菸、戒酒、戒檳榔。



6. 請依照醫師指示按時回醫院門診檢查。



7. 返家後的居家照護包括傷口照護、飲食、服藥、定期追蹤返診、運動、個人衛生及日常生活注意事項，可參考本院相關手術注意事項的衛教單張。





產學計畫合作機構

基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院
慈濟學校財團法人慈濟科技大學

計畫主持人

楊嫻

協同主持人

吳莒瑛

電子書製作

聯創數位科技有限公司

著作財產權人

基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院
慈濟學校財團法人慈濟科技大學

製作年月 | 2018年11月