

大腸直腸術後照護



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

腸胃道為體內重要的消化器官之一，當您因健康因素需要接受腸道手術，對於術後傷口照護、飲食及活動等可能會感到擔心並且有許多疑問。因此，藉此單張希望能在手術前後提供您循序漸進的術後照護知識，期望能減輕您因對未知事項所產生的害怕及焦慮，更能幫助您術後良好的整體復原。

肺部照顧

由於手術中施行全身麻醉，而麻醉的作用會造成呼吸道分泌物增加及肺部擴張不全；加上麻醉藥效退去後，您也可能因為活動與深呼吸會使傷口疼痛而不敢深呼吸及咳痰。當痰液無法有效排出肺部時容易導致肺部感染，影響復原的情況。所以為幫助肺部擴張並降低肺部感染機會建議您在手術前開始練習下列活動，並應於手術後立即開始執行。

1. 深呼吸：採半坐臥姿或將床頭至少抬高約45度以上，用鼻子深吸氣，同時腹部需往外膨出，感覺吸到飽氣後閉氣約3秒鐘再嘔起雙唇緩慢而連續的將氣吐盡，每小時練習8-10次。
2. 深呼吸訓練器：若接受傳統大腸直腸切除手術前，呼吸治療師會給您一個儀器來訓練肺活量，訓練方法為用嘴巴含住咬嘴，將肺部氣體吐盡後以平穩的速度由口吸氣，使右側的速度指標維持在中間，此時左側浮筒應會逐漸上升，吸到飽氣時，閉氣約3~5秒，再以嘔嘴方式慢慢把氣吐出來，每小時練習8-10次。

3. 咳嗽：有效的咳嗽可助於痰液的清除，深呼吸運動後再配合執行咳嗽將更有助於肺部擴張。咳嗽時可先用枕頭或雙手壓住腹部，以免傷口牽扯疼痛或先請護理人員為您注射止痛劑。深吸氣至吸飽氣後，再用肚子的力量快速將痰咳出，咳嗽聲音必須自肺的深部發出。

疼痛照顧

手術後的傷口疼痛是無法避免的，一般會持續5-7天。由於疼痛可能會干擾您的睡眠與生理功能，進而影響術後的恢復，因此使用適量的止痛劑是必要的。住院期間護理人員會主動評估疼痛，依醫囑給予止痛劑；如疼痛加遽，亦請主動告知醫護人員。

傷口照顧

手術後，請保持傷口清潔乾燥，醫護人員會每天會為您的傷口換藥，並視您傷口癒合情形，若有縫線、釘針，在適當日數後為您拆線(一般約術後7天)。通常出院前手術傷口及引流管都已經拔除且拆線，請您保持傷口清潔乾燥即可，束腹帶依您的需要使用即可。

術後有些腹部留一個結腸造口(人工肛門)的病人，我們在您出院前會重複的指導您如何照顧您的造口。建議您可於住院期間在醫護人員陪伴下反覆練習造口護理，減少出院後獨立照顧照口的擔憂。

管路照顧—術後您身上的管路可能有：

1. 傷口引流管：目的為引流腹內血水。一般來說傷口引流液的顏色會由暗紅轉為淡紅色，量也會越來越少。住院期間醫護人員會定時觀察您引流液的量、色、性質，並協助引流管的排空。活動時請將引流管固定妥當避免牽扯滑脫、折壓即可。醫師會依您的恢復情形在適當時日拔除引流管。
2. 導尿管：導尿管可以避免您手術後下床排尿問題，一般會依醫師指示拔除導尿管。尿管拔除後，請自我觀察解尿情況，若有脹尿、解尿困難情形應立即通知護理人員協助處理。

活動注意事項

術後早期下床活動，對您的幫助有：

1. 促進下肢靜脈血流，幫助肺部擴張，減少肺部合併症發生，如肺炎、肺塌陷等。
2. 減少因臥床導致的腰酸背痛。通常在手術後隔天即可下床，並應採漸進式活動：即先抬高床頭5至10分鐘→坐在床旁5至10分鐘→站立起來5至10分鐘→再嘗試走動，確定無頭暈、昏眩、蒼白、心跳加速等狀況再開始活動，以避免跌倒，建議下床次數及活動時間視個人耐受狀況逐漸增加至每日3~6次，每次15-30分鐘。

3. 手術後六個月內應避免腹壓上升之動作，如：抱小孩、便秘、提重物、仰臥起坐或劇烈運動等；日常活動及沖澡可與往常一樣。術後六個月即可恢復正常活動。

飲食照顧

1. 術後按醫師指示禁食。禁食期間建議您應每天刷牙以保持口腔衛生，減少細菌滋生。
2. 排氣後醫師會讓您開始喝水，約1~2小時喝30ml，若無腹脹、嘔吐，醫師會為您做評估飲食的進度，並由營養師為您配餐(低渣、溫和、易消化、軟質且忌脹氣食物)幫助您恢復正常飲食，出院前營養師也會指導您飲食注意事項。也請您遵循少量多餐，細嚼慢嚥，避免暴饮暴食為原則。
3. 忌食不易消化的食物：糯米類食物，如湯圓、飯團、粽子等。
4. 腸道手術後恢復期間或若您有腸造口，應避免高纖維蔬果類及會產氣(引起脹氣)的食物，如：洋蔥、高麗菜、豆類、地瓜、花椰菜、青椒、萵菜、竹筍、紅豆、花生、黑麵包等全穀類食物，以免發酵腹脹，牛奶及奶製品可依個人情況漸進。
5. 為幫助傷口癒合，可多攝取高蛋白及維他命C食物，如：肉、蛋、綠色蔬菜、果汁等。
6. 避免抽煙、喝酒及油膩辛辣食物。油炸、油煎等高油食物應於出院後2週再開始嘗試。

7. 術後可能會造成暫時的便秘或腹瀉，因為不管腹瀉或便秘，對腸道接縫處的傷口都是一種刺激，會影響癒合，所以請依醫師指示服藥或配合營養師指導之飲食原則做調整，此外您喝的水份一定要足夠，以免脫水。

返家後，若有下列症狀發生，煩請您儘快與主治醫師連絡或返回本院急症處理室就醫，急症處理室提供24小時緊急病人之服務。

1. 傷口有紅、腫、熱、比出院前痛或異常分泌物出現。
2. 發燒大於38°C (100.4°F) 或寒顫情形。
3. 有噁心、嘔吐或嚴重腹脹情形，在禁食1-2餐後都無法改善。
4. 無解便、無排氣，且有腹脹情形或腹瀉厲害。
5. 腹部劇烈疼痛或解血便等。
6. 結腸造口(人工肛門)有周圍皮膚糜爛、造口凹陷或造口黏膜變蒼白、變紫黑色等異常現象時。
7. 結腸造口(人工肛門)容易滲漏者。

大腸直腸術後須耐心照護及恢復，若您有任何疑問或對衛教單張內容不清楚時請立即向護理人員詢問，我們會協助及教導您如何自我照顧，以利您早日康復。