

肺部手術後自我照顧



 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/(02)66031177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02)28971133或(02)28970011分機3205-8

肺癌病人在手術後的三個月內，恢復的速度最快，此時若能確實執行以下所指導之運動方式，有助於病人痰液的排除、使其胸腹肌肉張力漸增，增加胸腔適度的穩定性，同時也可以使肺泡擴大，使肺活量增加，減少併發症。

手術後注意事項

一、手術後第一天：

1. 通常醫師會建議肺部手術後病人轉加護病房照顧1~2天，在加護病房中我們會針對您的狀況，做最即時的診斷與處理。
2. 手術後需暫時禁食，直到您意識清醒且麻醉後的噁心、嘔吐感消失以後，才建議您從少量喝水開始，逐漸的恢復正常飲食。
3. 當您感覺到傷口疼痛時，請告訴我們，我們會為您進行初步的疼痛評估，並依醫囑給予止痛劑的使用，適當的止痛劑不會影響您傷口的復原；另外，麻醉科醫師會依您手術前的意願為您裝置合適的止痛裝置，通常是硬脊膜外止痛劑注射，而此種方式在術後第一天會伴隨偶發性的暈眩及皮膚會癢。
4. 手術傷口下端會有一條胸管引留血水，須保持暢通，避免扭曲或打結，移動身體時請先適當的固定以避免牽扯導致胸管滑脫；另外，引流瓶需置於安全處，並保持引流瓶低於胸腔至少50公分，以促進胸腔內血水的引流及防止瓶液倒流。
5. 術後的導尿管裝置，會等您的止痛裝置移除後，且您可以自行下床活動無礙時，即可移除。

6. 儘早開始深呼吸、咳嗽咳痰、及肺計量器的使用，將有助於擴張剩餘的肺組織及促進血水的引流，請先採半坐臥的姿勢，再依呼吸治療師所教導的技巧來練習，若感頭暈或嘴麻時，可平靜休息一會兒再繼續，建議您每小時可做5-10次。

二、手術後第二到三天：

1. 手術後的飲食無特別限制，但我們建議您採用軟質易消化的食物，過分飽漲的胃部將影響到肺部擴張。
2. 經常使用肺計量器練習與咳嗽，可促進肺擴張及痰液的咳出，這都有助於發燒的改善、呼吸肌肉的訓練、防止肺萎縮及肋膜腔積水等狀況的發生。
3. 若因肺部疾病長期使用吸入劑控制者，我們會依您的狀況來調整吸入劑使用次數，也請您隨身攜帶著吸入劑備用；如果呼吸或咳痰會伴隨著喘鳴聲（似氣喘聲）時，請與護理人員連絡。
4. 鼓勵家屬用彎成杯狀的手在雙側後背部輕敲，將有助於病人咳出痰液。
5. 鼓勵漸進式早期下床活動，若有頭暈不適無法站立時，則建議您從坐姿開始試起，若於活動時會伴隨胸悶或心律不整時，請立即停止活動，並速與護理人員連絡；若無特殊活動限制，我們建議您採中等度步伐行走，然後漸增步伐的時間與距離。
6. 如您發現引流量突然增加、或引流液顏色突然改變，請與護理人員連絡。

7. 止痛劑會依您對疼痛的感受來做調整，若疼痛對日常活動與睡眠造成影響與限制時，會建議您調整止痛藥的劑量與種類。
8. 通常手術後 24 小時的傷口為乾燥無滲液的，是不需要敷蓋紗布的，但是胸管的傷口容易伴隨著咳嗽偶有滲液的情形，此傷口則需要不定時的更換紗布保持乾燥，避免局部的感染。
9. 手術後手臂與肩膀的伸展與上舉的動作並無特殊限制，建議您採用和緩漸進性的活動，避免過度快速的伸展可能會引起傷口的疼痛。

三、手術第四天之後：

1. 除了深呼吸、咳痰、運動及一般活動外，建議您可以視個人心肺功能的狀態來增加活動度，儘可能恢復到手術前的狀態。
2. 通常在術後 3~5 天時，當胸腔引流量液逐漸減少且無氣泡通過時，醫師會視情況拔除胸管，且在胸管拔除後當天或隔天即可準備出院。
3. 通常傷口疼痛感會隨著時間逐漸改善，因此我們將隨著您的疼痛指數來調整止痛藥的劑量與種類，若有藥物使用上的疑問，請您與醫護人員聯絡。

居家照護

一、疼痛的處理與藥物的使用：

1. 開胸手術後，肋間部位的麻刺與漸歇性的抽痛，大部份會在術後 1-2 個月內逐

漸改善，但也有些病人需要較長的時間才會改善，建議您先採取局部的按摩搭配口服止痛藥來緩解此症狀，若疼痛嚴重影響到您的生活作息，可與醫師討論尋求解決的方式。

2. 突發且劇烈的胸痛尤其伴隨著呼吸困難時，請立即到鄰近的醫院急診就診，同時以電話與您的外科主治醫師聯繫。
3. 手術後 2~3 週內常伴隨有陣發性乾咳的情況，適當的保暖、飲用溫水、或止咳藥的服用都能有效的改善。
4. 您原有的慢性病用藥請與醫師討論後再決定是否要服用。

二、傷口照顧：

1. 每個人的手術方式、恢復情形有所不同，故返家後的傷口照顧請依護理人員所教導的方式，來執行傷口換藥及敷料的更換，原則上要保持傷口清潔與乾燥。
2. 手術切口上的美容膠有抑制疤痕增生的效果，若為了傷口美觀，建議每 1-2 週更換新的美容膠帶，持續至少 3 個月，若無此考量，則不需更換傷口上原有的美容膠帶，直到膠帶自行脫落即可。
3. 胸管拔除後會以局部的外科縫線縫合，此縫線須要 5-7 天後回門診拆除，期間請保持傷口的乾燥直到拆線後 3 天即可開始淋浴。

三、飲食注意事項：

1. 建議採一般均衡飲食即可，若有其他慢性病飲食上的考量，請依照醫師的建議進行調整。

2. 足夠的水分補充可以降低呼吸道分泌物的黏稠度，以利痰液的咳出。
3. 健康食品或中藥類的食品請與醫師商量後再服用。

四、休閒與活動：

1. 保持規律的生活與開朗的心情是增加免疫力的最佳良方，適當的休息與活動更能促進手術後的復原。
2. 手術後運動應在心肺功能許可的狀態下，儘可能的去試試看，去挑戰自我。
3. 術後 1 個月內應避免出入公共場所，以減少呼吸道傳染性疾病的發生；若在人多且密閉的場所內則建議佩戴口罩並勤洗手。
4. 建議戒菸及拒吸二手煙。
5. 手術後兩個月內請持續的做深呼吸、咳痰及肺計量器的練習。

五、定期追蹤及檢查：

出院時我們會先預約好一週內的門診返診時間，返診後醫師將視病人的實際情況與病理報告的期別，為您設立一系列的治療追蹤計畫，我們將按照此計畫為您安排相關的檢查及門診，您只要依照我們為您安排的時間定時返診檢查即可，當然，您也可以主動的與您的醫師討論疾病相關事項。