回家照顧單張 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 泌尿部　張顥瀚醫師

疝氣手術後，回家要注意什麼？

掃描看網頁版

這是一張給剛做完腹股溝疝氣手術的你帶回家看的單張。**手術時我把掉出來的器官推回去、用網膜把破洞補起來了。接下來三個月要靠你配合：不要讓腹壓把網膜撐離正常位置，才不會復發。**

> **重點**
> 如果要記住一件事，就記這件：**三個月內不要提重物、不要做會讓自己喘的運動。第一個月最要小心。**

回家之後，這幾件事要注意

1. **傷口保持乾燥清潔**，依照出院時交代的方式換藥，建議每天洗澡完換藥，直到連續兩天換藥，紗布都呈現乾燥，沒有滲血或分泌物。傷口沒有癒合之前不要泡澡、不要游泳、不要進泳池或溫泉
2. **傷口周圍瘀青、腫脹是常見的**，有些人陰囊也會瘀青發紫。這些會在幾週內慢慢消退，不用太緊張
3. **三個月內不要提重物、不要做有強度的運動。** 怎麼判斷「有強度」？**會讓你喘的就算** —— 喘會使腹壓上升，腹壓上升就會有風險
4. **走路和散步是可以的**，通勤、慢慢走都沒問題。早點下床走動可以減少血栓與沾黏的發生
5. **咳嗽、打噴嚏、起身的時候，用手掌壓住腹股溝**。這個小動作可以明顯減輕拉扯與疼痛
6. **一定要避免便祕。** 用力解便是最常見的腹壓來源。多喝水、多吃蔬果，解不出來就回診拿軟便劑，術前就有慣性便祕的患者也請在出院前告知
7. **飲食沒有特別禁忌**，正常吃就好。腸胃不順的時候先吃清淡一點，避免太油、太辣、容易脹氣的食物
8. **抽菸的人請把握這次戒菸。** 咳嗽會增加腹壓，抽菸也會影響傷口與補片的癒合
9. **巨大疝氣術後可以穿疝氣帶／疝氣褲**。這類產品可以給腹股溝支撐，降低腹壓上升時網膜被推離正常位置而造成復發的風險。如果術中我認為你的疝氣復發風險比較高，我會建議你購買，高醫地下室或是附近的醫療器材行都買得到

什麼時候要提早回診或直接去急診

△ 提早回門診

- 傷口紅、腫、熱、痛一天比一天嚴重
- 傷口有滲液、流膿，或裂開
- 陰囊持續腫大、變硬，沒有慢慢消退的跡象
- 傷口附近摸到愈來愈大的硬塊

▲ 不要等門診，直接去急診

- **原本的凸起又跑出來，而且推不回去、按下去很痛** —— 器官可能卡住了，這是急症
- **肚子痛、脹氣、一直吐、放不出屁也解不出大便** —— 可能是腸子卡住或阻塞
- **發燒或寒顫**，尤其合併傷口紅腫或劇烈腹痛
- **完全尿不出來、下腹脹痛**
- **單側小腿腫脹疼痛，或突然胸痛、呼吸急促** —— 要警覺血栓

看到這些不要自己觀察一晚，直接到急診，並告訴急診醫師你剛做完疝氣手術、是哪一天開的刀。