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

達文西攝護腺根除手術後，回家要注意什麼？

掃描看網頁版

這是一張給剛做完達文西攝護腺根除手術的你帶回家看的單張。**攝護腺整顆拿掉之後，會把膀胱和尿道縫合對接起來 —— 接下來幾週的重點是讓那個縫合處安穩地長好，同時把控尿的肌肉練回來。**

> **重點**
> **拔管後會漏尿是正常的，不是手術失敗。** 大多數人會在**一週到十二週**之間，恢復到不漏尿或只剩極輕微漏尿。這段期間長短因人而異，急不得。

回家之後，這幾件事要注意

1. **導尿管要留 4 到 5 天。** 出院前會做膀胱攝影確認接口癒合。但**大約 10% 的人還沒完全癒合**，會帶著管子出院、一週後回診重新檢查再移除
2. **帶管期間讓尿袋低於膀胱**，不要讓尿液回流。管子不要拉扯、不要折到，固定在大腿上比較安全
3. **拔除尿管後，請準備尿墊。** 一開始可能連走路、咳嗽都會漏。隨著肌肉恢復會愈用愈少，不要因為漏尿就不敢喝水
4. **認真做凱格爾運動。** 我們的衛教師會教你正確的收縮方式 —— 做對比做多重要。如果你抓不到訣竅或難以規律練習，門診還有被動式的 **G 動椅**可以幫忙
5. **不要憋尿。** 定時去廁所，讓膀胱慢慢習慣重新工作
6. **避免騎腳踏車或長途騎機車、提重物與劇烈運動**。這些都會壓迫或拉扯到剛手術的區域，造成出血，尤其腳踏車最好等一個月之後再開始騎
7. **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
8. **走路和散步**，適量運動可以減少血栓與腸沾黏；但暫時不要跑步、重訓或提重物
9. **性功能的恢復比控尿更慢**，通常以月為單位計算，而且和神經保留的程度有關。回診時可以直接問我你的狀況適合什麼時候開始做性功能復健
10. **尿尿有血是常見的**，通常會在一兩週內逐漸變淡，中間可能反覆。顏色像淡粉紅色或淡紅色都還在合理範圍

什麼時候要提早回診或直接去急診

△ 提早回門診

- 漏尿一直沒有改善，或原本改善了又變嚴重
- 解尿愈來愈細、愈來愈慢
- 傷口紅腫、有滲液
- 陰囊或陰莖持續腫脹

▲ 不要等門診，直接去急診

- **導尿管完全不通、沒有尿流出來，而且下腹脹痛**
- **拔管之後完全尿不出來、下腹脹痛**
- **發燒或寒顫**，尤其合併傷口紅腫、滲液或腹痛
- **持續大量血尿、排出血塊，或因為血塊而排尿不順**
- **單側小腿腫脹疼痛，或突然胸痛、呼吸急促** —— 要警覺**肺栓塞**，這是這類手術後最需要爭取時間的急症
- **腹部劇烈疼痛、腹脹、一直吐**

到急診時請主動告訴醫師你剛做完攝護腺根除手術、是哪一天開的刀。