

HIVD(椎間盤突出)手術後飲食及注意事項

制訂日期:98年4月24日

修訂日期:112年4月7日

一、飲食方面：

1. 宜攝取高蛋白、高纖維、高維生素之均衡飲食。
2. 多吃蔬菜、水果，避免長期臥床，以致於活動受限而發生便秘。

二、活動（運動）注意事項：

1. 離床時應先將身體移向床旁，側身後再曲膝使成一半屈曲位置，利用上臂支撐身體，而將上身舉起來，如此依靠手臂的力量坐起來；將膝、髖部慢慢移動至床緣。注意身體翻轉時，保持脊柱之直線排列，起身時避免扭轉身體。
2. 應選用堅固的椅子，使雙腳自然垂下於地面，雙膝勿交叉。
3. 避免坐過深或過軟的沙發，建議坐有直立式椅背及扶手的椅子。
4. 當久站時，應交互著放一隻腳於台階或腳踏台上，比地面稍高處，以減少腰部之負擔及彎曲。
5. 應避免拿取重物，若要拾取地上物品應單膝著地，避免彎腰動作，以減輕腰部負擔。
6. 穿著適度高度的鞋子，亦可以減輕腰部所造成的負擔。
7. 下床活動時，協助病患穿著背架，以固定脊椎，且在離床前先穿好（除洗澡及睡覺外，一定要穿上背架）。
8. 背架需長期使用，約1~3個月，直至醫師以X光檢查，確定融合處骨頭已完全癒合為止。
9. 以圓滾木式翻身，不扭轉腰部。
10. 站—抬頭挺胸，背部平直，縮小腹，避免久站。
坐—兩腳平踏地面，背部平靠椅背，臀部坐滿整個椅背。避免座低而深、軟的沙發。
躺—睡硬板床或榻榻米，側臥時，雙膝彎曲，兩腿間夾枕頭。仰臥時膝下墊個枕頭，勿俯臥。

三、其他護理注意事項：

1. 衛生：拆線完一星期後便可沐浴，但最好採淋浴。
2. 休息：避免長時間站立或坐，不可過度疲累，多躺下休息。
3. 活動：椎間板切除術及脊椎融合術之個案在術後1-2天即可下床活動，依醫師指示下床活動。
4. 手術部位：注意傷口是否有滲液或發炎徵象，並保持傷口之乾燥與清潔。

四、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net