

# 如何預防手術後併發症

制訂日期:98 年 4 月 27 日

修訂日期:112 年 4 月 08 日

## 前言：

預防勝於治療，手術前正確的預防措施有利於手術後疾病之恢復。

### 一、目的：

妥善完備的手術前準備可降低手術之危險，並促進手術後的恢復及預防合併症之發生，如此可節省病患的金錢、時間，並減少焦慮、擔心、害怕、疼痛等。

### 二、手術前注意事項：

#### 1. 深呼吸及咳嗽運動：

深呼吸及咳嗽有助於肺部的擴張，並預防手術後的肺炎及肺部擴張不全。

- 方式：由鼻子緩慢吸氣使肺部鼓脹，經由噤起雙唇緩慢的吐氣(每小時做 5-10 次)，咳嗽時最好雙手緊壓傷口行深呼吸咳嗽。

#### 2. 翻身運動

翻身可預防靜脈鬱積及腸胃道、肺部合併症的問題。

- 方式：可利用床欄協助練習翻身及移動，清醒時每隔 1-2 小時翻身一次，直到下床活動為止。

#### 3. 肢體運動：

可促進血液循環，減少術後合併症如：血栓性靜脈炎或下肢靜脈栓塞。

- 方式：凡有關節處(除了患部)皆應做伸展及彎曲運動(如：髖、膝、踝)，肢體運動有助於靜脈血回流至心臟。

### 三、自我照顧注意事項：

1. 應早期下床活動，每 1-2 小時行深呼吸咳嗽運動，預防肺部塌陷、肺炎及肺栓塞。
2. 手術後 6-8 小時內應自解小便，若覺得膀胱或下腹脹痛而解不出來，須通知護理人員行來處理。
3. 多做翻身運動，待麻醉消退且不會感噁心、頭暈、嘔吐時，可早期下床活動，以促進腸蠕動，避免脹氣及便秘之發生，並依護理人員指示來進食。
4. 手術後視麻醉方式及手術部位，在醫護人員指示下方可進食，當可進食時，需搖高床頭(避免嗆到)，先喝開水後，如無噁心及嘔吐情形方可進食。採溫和飲食，避免吃糯米類：如肉粽、油飯及難消化之食物。
5. 傷口如感疼痛，翻身或移動時，請輕按傷口，以減輕疼痛。可利用放鬆技巧，例如看書報、聽音樂及按摩等方法轉移注意力，必要時請醫師開立止痛劑將疼痛減至最低。
6. 如果傷口有發紅、分泌物、氣味或出血都是異常之情形，應告知醫護人員，平時應保持傷口之清潔及乾燥，並攝取高蛋白(如：魚、肉)、高維生素 C 的食物，以促進傷口癒合。

### 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

霧峰澄清醫院 關心您!!