

## 大腸直腸外科肛門手術後照護注意事項

1. 術後紗布取下後即開始執行溫水坐浴。
2. **溫水坐浴時機**：早上、中午、晚上、排便後、肛門傷口疼痛腫脹不適時，大小便困難可先坐浴再如廁，一日至少四次，術後第一周可增加坐浴的次數。
3. **溫水坐浴方法**：
  - a. 用大型臉盆裝溫水，水溫約和洗澡水溫度相同，以不燙手為原則，水約 8 分滿。
  - b. 將臀部坐於大型臉盆，**不建議蹲姿**(會讓骨盆肌肉緊張)，身體微側，以手將臀部些微扳開，讓肛門直接浸泡於溫水中。
  - c. 肛門坐浴時間不宜過長，以 **3~5 分鐘** 為宜。
  - d. 坐浴時請勿任意加入其他消毒藥水。
4. **溫水坐浴目的**：保持傷口清潔、促進血液循環、減輕疼痛、軟化組織。
5. 坐浴後擦乾肛門水分，術後傷口未癒合前會有少量滲血及分泌物，可平蓋乾淨紗布即可，以免弄髒衣物。
6. 術後一周內排便時，仍會有少許血水，屬正常情形，如有大量出血的情形發生時，請立即到急診室。
7. 臥床患者可使用小型沖洗器(醫療器材行有售)沖洗肛門口，再使用床上便盆坐浴，盡量將肛門口泡在溫水中。
8. 如行動不便需於協助下下床坐浴之患者，可直接坐在便盆椅上，使用蓮蓬頭沖洗肛門口，時間約 3~5 分鐘，或至維康購買坐浴盆(約\$450)。
9. **飲食及生活注意事項**：
  - a. 多吃蔬菜水果(所有的蔬果，不限定種類)，高蛋白飲食(如魚、肉、蛋)，多喝開水(每日 2000c.c-3000c.c)，以預防便秘。
  - b. 避免刺激性食物，如：辣椒、菸酒、油炸等。
  - c. 避免久站、久蹲或久坐。勿有蹲下撿起物品之動作。如廁後用水洗淨，盡量少用衛生紙擦拭。養成日常生活作息規律化，勿熬夜。
  - e. **一周內**勿搬重物，**兩周內**避免騎腳踏車，如騎機車避免行經顛坡路面。
  - f. 傷口分泌物呈綠色、黃色膿稠狀或有惡臭味時請立即就醫。
10. 依照醫師指示定時回診。
11. 勿自行購買灌腸劑及瀉藥使用，勿自行用手挖大便。
12. **出院後須回診狀況如左**：大量出血(須立即回診)、發燒、排尿困難、持續便秘、腹瀉。


**【以上資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論。】**

#### 參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮、袁素娟、胡月娟、李嘉蕙、謝珮琳、陳璋、楊玉娥、陳宇平、李和惠、曾月霞、陳淑芬、尹裕君、劉芹芳、謝家如編著，劉雪娥總校閱(2018)·成人內外科護理下冊(第七版)·消化系統疾病之護理·台北：華杏。

劉慈慧、李玉蘭、施強麗、王曉蓉、蘇靖琇、鄒綉菊(2013)·溫水坐浴對肛門疾病疼痛緩解效果之實證文獻回顧·高雄護理雜誌，30(2)，53-62。

若您想對以上的內容進一步了解，傷口治療師 鍾佳芬連絡電話：05-2756000 轉 3518

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023年03月修訂