

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)，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. 上完廁所盡量用水洗臀部，禁用衛生紙摩擦肛門口。
8. 減少蹲下撿東西的動作，減少肛門口出血狀況。
9. 傷口分泌物如呈現黃色、綠色、膿稠、有異味或感染現象，請立即回診。
10. **飲食及生活注意事項**：
 - a. 多吃蔬菜水果，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. 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。
11. 依照醫師指示定時回診。
12. 勿自行購買灌腸劑及瀉藥使用，勿自行用手挖大便。
13. **出院後須回診狀況如左**：大量出血(須立即回診)、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

洪基翔、楊雅馨 (2025)。有「痔」難伸！痔瘡療法多，該如何選擇？。好心肝，(109)，35-39。

Chih-Jong Tsai、Yuan-Ho Lin、Chih-I Chen、Hsin-Pao Chen (2023)。Effects of External Washing Using Traditional Chinese Medicine Compared to Those of Using Sitz Baths in Post-hemorrhoidectomy Care。中華民國大腸直腸外科醫學會雜誌，34(3)，110-119。https://doi.org/10.6312/SCRSTW.202309_34(3).11139

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
2024年10月校閱