

痔瘡術後照護



一、手術後須知

術後 6 小時即可將您傷口外的紗布取出；術後傷口常因腫脹括約肌收縮造成，有便意感皆是正常現象，可先泡溫水坐浴緩解，再上廁所排便。（水以不燙手的溫度為原則）。

二、傷口照護

1. 溫水坐浴：每日數次，每次 10-15 分鐘，水溫以不燙手為原則，可促進血液循環，緩解疼痛和腫脹，並保持傷口清潔。
2. 保持清潔：排便後使用溫水沖洗肛門，輕輕擦乾，避免使用衛生紙，以減少摩擦和刺激。
3. 塗抹藥膏：將藥膏用於食指輕輕塗抹於肛門傷口上不須深入肛門內。不可使用棉花棒代替手指頭，以免造成傷口裂開出血及疼痛，坐浴後可抹藥膏（每日 2~4 次），最少持續 2 星期。
4. 必要時使用棉墊或紗布：術後初期，傷口可能會有少量滲液，可使用乾淨的棉墊或紗布覆蓋，保持乾燥。

三、飲食建議及禁忌：

1. 多攝取纖維質和水分：以軟化糞便，預防便秘，例如多吃蔬菜、水果及全穀類等。
2. 避免刺激性食物：辣椒、辛辣食物、酒精、咖啡等，容易刺激腸道和肛門，應盡量避免。
3. 少量多餐：避免暴飲暴食，有助於減輕腸胃負擔。
4. 避免久站、久坐、久蹲、以及劇烈活動，例如：搬重物、騎腳踏車。
5. 傷口避免刺激性物質：勿使用肥皂、沐浴乳等清潔用品直接清洗傷口，以免刺激。

四、其他注意事項：

1. 按時服藥：遵醫囑按時服用止痛藥、消炎藥等，以緩解疼痛和發炎症狀。
2. 注意合併症：傷口有少量滲血為正常現象，可先使用紗布加壓止血，

制定日期:106/05/12
修定日期:114/04/06

若 1~2 分鐘仍出現大量出血者、發燒 $>38^{\circ}\text{C}$ 個、解不出小便等情況，應立即就醫。

3. 保持良好排便習慣：定時排便，避免便秘，有便意時應及時排便，勿憋便（若 2-3 天未解便，建議加強軟便藥或回診由醫師評估）。
4. 避免用力解便：排便時應輕輕用力，避免過度用力，以免造成傷口出血或撕裂。

四、定期回診：依醫師指示定期回診追蹤傷口癒合情況。

五、活動

1. 術後初期多休息：避免過度活動，特別是提重物、久坐、久站等，以減少傷口壓力。
2. 逐漸增加活動量：待傷口癒合情況穩定後，可逐漸增加活動量，但仍需避免過度勞累。

六、總結

痔瘡手術後的照護需要耐心和細心，只要遵循醫囑，做好傷口護理、飲食調整和適當活動，就能有效促進傷口癒合，減少術後不適，並預防併發症的發生。若出現上述症狀，請您放心，醫師將為您處理治療。

.....
新泰綜合醫院關心您

02-29962121

制定日期:106/05/12
修定日期:114/04/06