

頸椎術後照護須知

一、手術後護理

1. 術後需立即戴頸圈，至少三個月或依醫師評估建議。
2. 術後頸部不可任意活動，改變姿勢時需採取以身體為軸心的方式轉動軀體。臥床時可由他人協助翻身活動或自行圓滾木式翻身，但仍需保持頸部平直。注意頸部轉動及角度不宜過大。
3. 因戴頸圈致頸部不能活動，故第一次下床時要注意安全，在親屬朋友、看護或護理人員協助下執行，以免重心不穩跌倒，並請穿著止滑的鞋子、長短合宜的衣褲以避免滑倒或絆倒。
4. 若體力許可，儘早下床活動，需要時可使用輪椅或助行器協助。
5. 每日需做四肢關節主動或被動運動，至少兩次，每次約 15-30 分鐘。
6. 穿戴頸圈注意事項
 - 6.1. 頸圈大小以頸部活動時不能上下點頭、左右旋轉為限。
 - 6.2 鬆緊程度以可伸入 1-2 指的狀態為主。
 - 6.3 三至四小時持續穿戴。
 - 6.4 每天至少鬆開三次，每次約 10-15 分，但頸部絕對不可轉動。
 - 6.5 鬆開時可觀察皮膚的狀況並做頸部皮膚清潔。
 - 6.6 骨突處可墊紗布或棉質小方巾，避免磨擦造成皮膚破損。

二、飲食原則

1. 多攝取高蛋白、高纖維、維他命及含鐵之食物（如：魚類、豆類、蔬菜、水果等），以獲得足夠之營養且要多喝水（2500~3000cc/每天）。並預防便秘及用力解便時所造成的疼痛。

三、傷口護理

1. 保持傷口清潔及乾燥，若滲濕立即告知護理人員，未拆線前，請採擦澡方式清潔身體，勿泡澡。
2. 若傷口有引流管者，須保持引流管通暢並低於傷口處，引流液有不正常顏色、量或異味，請立即告知護理人員。

四、定期返回門診檢查。

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

五、其他需立即返診的情形：持續發燒不適

六、手術前肢體即有麻木無力，手術後仍會持續數週，症狀才慢慢改善。

.....
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