

六、飲食：

1. 術後沒有嘔吐即可進食。
2. 在飲食選擇方面採均衡飲食，增加高纖維食物，如：蔬菜、水果、豆類、糙米…等避免便秘。
3. 每天喝水1500-2000ml以上(含蔬菜、水果、湯等之水份)。
4. 請少量多餐、細嚼慢嚥，飯後至少休息30分鐘，促進消化。

七、居家照顧：

1. 兩個月內避免提重物。
2. 2-3星期不可騎腳踏車，能騎摩托車，術後一星期可以開車。(使用人工網膜無此禁忌)
3. 性行為4-6週即可恢復。
4. 避免增加腹壓的活動，如：彎腰、咳嗽。
5. 多補充蔬菜水果避免便秘。



八、以下情況請返診：

1. 依醫師指定時間定期返診。
2. 發燒超過38°C
3. 傷口紅、腫、熱、痛、分泌物增多、有異味。
4. 傷口腫脹凸出、疼痛加劇。

自我評量(是非題)

- () 1. 手術後可以使用冰袋冰敷傷口周圍及鼠蹊部。
- () 2. 手術後即可提重物。

請寫下您的問題：

參考資料：

劉莉妮等(2017)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，內外科護理學(七版，417-420頁)·台北：華杏。

制定日期：1996年4月

修訂日期：2022年5月(第二十二版)

編碼：5736-單張-中文-111-22

題號	1	2
解答	O	X

腹股溝疝氣 術後護理須知



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、定義：

疝氣是一個穿過腹壁肌薄弱部份的突出物。腹股溝疝氣就是在鼠蹊部有隆起的組織。

疝氣常見有鼠蹊部疝氣(如：腹股溝疝氣及股疝氣)、臍腹疝氣及切口疝氣等。

二、發生原因：

1. 先天性或後天性的腹壁薄弱。
2. 腹腔內壓力增加，原因如：便秘用力、長期咳嗽、良性前列腺肥大、肝硬化腹水等，應一併治療。

三、手術方式：

目前最常使用的
手術方式包括：

1. 組織對組織修補。
2. 無張力人工網膜手術、人工網膜腹腔鏡手術。

傳統的疝氣手術是以自身組織的張力縫合手術，因術後張力大導致傷口疼痛，復原期長且復發率高，已漸漸被



使用人工網膜的無張力方式修補取而代之，此手術是利用人工網膜來修補並加強受損的腹壁缺口，術後患者復發率低於0.05%以下，且手術時間短、疼痛度低、復原速度快等優點，通常患者術後可以快速回復工作及生活。部分人工網膜是自費，部分則有健保支付。

四、術後注意事項：

1. 在術後24小時內你可能有疼痛，可以告知醫護人員為您處理疼痛。
2. 為減輕術後水腫引起之不適，可使用冰袋冰敷傷口周圍。**如為腹腔鏡手術者，則冰敷患側之下腹部到鼠蹊部以減輕腫脹，緩解疼痛。男性患者於平躺時須以毛巾墊高陰囊。**
3. 術後患者若有**排尿困難**，有以下**誘尿方法**：
 - (1) 先使病人心情放鬆，可坐著或站著解尿。
 - (2) 開水龍頭聽流水聲。
 - (3) 以冷水或溫水沖洗尿道(尿液出口處)。

(4) 按摩大腿內側。



以上方法使用兩項後仍無效，請通知護理師。

4. 有攝護腺肥大病史應告知醫師，須繼續規則服用藥物。



五、活動：

1. 術後傷口疼痛緩解後即可協助患者下床活動，促進血液循環。
2. 每1-2小時應做深呼吸及經常性的翻身，當咳嗽、嘔吐時或改變姿勢時可用手壓住傷口，避免牽引導致傷口疼痛，必要時醫師會給予止咳藥。