



## 1. 手術後應注意事項

- (1) 採取側臥或俯臥式，以減輕傷口壓迫及感染。
- (2) 溫水坐浴，返家後持續溫水坐浴：
  - 以臉盆裝溫水約 8 分滿，直接坐於盆中。
  - 溫水坐浴之溫度：用手腕測水溫，以可忍受之溫度為範圍(約40°C)，依醫師醫囑每日至少4次，每次10-15分鐘，尤其是排便後須追加一次，至少一週。
- (3) 紗布於每次泡盆後使用，輕放於肛門口，主要目的為吸乾肛門口傷口之滲出液，並保持乾燥。
- (4) 術後肛門紗布勿隨意取下，視情況由醫護人員取出，以免造成出血。
- (5) 肛門口傷口的線頭、止血棉勿拉扯，這是可由人體自行吸收的縫線，止血棉於排便時會自行排出。
- (6) 若傷口疼痛可告知醫護人員，給予止痛劑。

## 2. 日常生活注意事項

### (1) 預防便秘

- 每天需規律運動，且至少攝取 2000-3000cc 液體，預防便秘。
- 定時排便，避免便秘或用力解便，因排便能促使肛門括約肌擴張，避免手術後肛門括約肌腫脹。
- 避免排便後用力擦拭，儘量以溫水沖洗。
- 如廁有困難時，可先坐浴使肌肉放鬆，減輕疼痛再行如廁。
- 如便意緊迫解不出來或2天以上未解便，可至直肛科門診求治，勿自行灌腸或用手挖大便。

### (2) 飲食建議事項

- 術後避免取木瓜、鳳梨、竹筍等高纖維食物，以避免增加大便形成。
- 避免喝牛奶，因為牛奶是高渣食物，也會增加大便形成。
- 避免刺激性食物，如：辣椒、咖啡、茶、酒。

- (3) 活動：為預防傷口出血，一週內禁提重物或騎腳踏車、機車，避免久站或久坐，每2小時改變姿勢較佳。



## 3. 出院傷口照護

- (1) 手術後傷口疼痛會持續數天，故回家後仍需按時服藥及繼續坐浴，可使傷口疼痛較為減輕直到傷口癒合為止，並定時回診。
- (2) 傷口未完全癒合前，偶爾有少量出血和分泌物，請勿擔心，但如有大量出血或流血不止的情形發生時，請立即到急診室，請醫師處理。
- (3) 手術傷口是以可吸收的縫線縫合，不需拆線。出院後偶有縫線未掉落或線頭掛在傷口上時，請勿緊張，可於下次回診時由醫師處理。
- (4) 肛門傷口如有：紅、腫、熱、痛、出血及膿性分泌物出現，需立即就醫。

