

腹股溝疝氣

疝氣俗稱「脫腸」或「墜腸」，是幼兒和成人都會發生的疾病。腹壁肌肉老化或導致腹部壓力增加之肥胖、懷孕、提重物、長期便秘、咳嗽或打噴嚏等皆屬誘發因子。一般患處會有隆起或墜痛感，因站立或用力等因素脫出，平躺而消除，男性發生率是女性的十倍。

疝氣雖然不是重病，但屬於身體組織結構破壞，根治唯有手術一途。拖延愈久對於鼠蹊部腹壁破壞愈嚴重，所以拖愈久則手術較複雜，術後恢復也較慢，亦有腸子卡住壞死的危險。

疝氣手術術後注意事項

- 手術一般是採腰椎麻醉方式，手術後必須平躺 6~8 小時，此期間可翻身或睡枕頭，但不可以搖高床頭坐起或下床活動。
- 手術後平躺期間，可試著使用尿壺或便盆躺著解小便，若無法自解時，請告知護理人員。
- 下床活動：採漸進式下床活動，先抬高床頭→坐至床旁邊(確定無頭暈、昏眩、蒼白、心跳加速等狀況) →站立起來→下床走動，活動時間視個人耐受狀況逐漸增加。早期下床活動有助於身體功能恢復。
- 手術後減輕傷口疼痛的方法如下：

1. 咳嗽或活動時，以手壓住傷口，可減輕腹部用力及振動所造成的疼痛。
2. 傷口持續疼痛時，護理人員會依醫囑使用止痛藥物，減輕您的疼痛。
3. 您可以多做深呼吸或請家屬協助肢體按摩、放鬆心情等降低疼痛感受。

傷口照顧

- 手術後，傷口應保持清潔乾燥，如果紗布滲濕時，請告知護士，將會為您更換紗布。

- 飲食指導

在您手術結束回到病房後，醫護人員會評估您嘔吐、噁心情況，進而指導喝水的時機，若無不適情形，再逐漸恢復至一般普通飲食。

可適量補充富含高蛋白質的食物，如：魚、豆類、肉、蛋、牛奶類等及攝取富含維生素 C 的蔬果以利傷口癒合。避免抽煙、喝酒及攝取辛辣食物。

養成規律的生活習慣，維持適度運動，多喝水，多攝取蔬菜水果、避免便秘。

- 出院後三個月內應避免劇烈運動，或從事吃力工作及提重物。
手術後一個月內應避免會使腹壓增加之動作；如用力解便、仰臥起坐、爬樓梯、騎乘腳踏車或摩托車，在嘔吐或咳嗽發生時，要支托患處。
- 若有下列情形請立即返診：如發燒、傷口突然紅、腫、熱、痛或異常分泌物增加等現象或腹股溝膨出、陰囊腫大等。