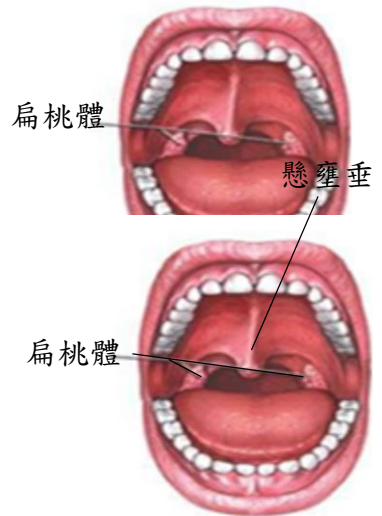


扁桃腺切除手術、阻塞性睡眠呼吸中止症術後照護須知

一、疾病症狀與手術

◎扁桃腺：

發燒、寒顫、頭痛、背痛、四肢關節痠痛、喉嚨痛、轉移性耳朵痛、扁桃腺紅腫、淋巴腫痛、吞嚥困難，若侵犯到耳咽管會導致耳鳴及聽力減退情形。若出現反覆性扁桃腺炎（一年發作4次以上，每次超過7天）、扁桃腺肥大有礙呼吸、吞嚥、說話及影響周邊器官(如：中耳炎、耳痛、聽力受損等)或頸部淋巴腺持續腫大、疑似扁桃腺腫瘤、長期慢性發炎引起口臭或慢性咽喉炎的症狀時可選擇手術治療。



◎阻塞性睡眠呼吸中止症：

因睡眠時打鼾聲音過大，睡覺時會因短暫噎住或倒吸一口氣而清醒，睡醒後仍感覺疲憊、晨間等症狀。因睡眠品質不佳，白天容易有頭暈、頭痛、嗜睡、反應遲鈍、無法集中精神、記憶力減退、脾氣暴躁等現象，可選擇懸壅垂顎咽成形手術治療。

二、手術注意事項

◎手術前須知：

- 1.依醫囑協助打靜脈留置針。
- 2.需由您或您的家屬填寫手術及麻醉同意書。
- 3.更換手術衣及紙褲，移除身上的衣服及首飾、假牙、指甲油（如圖一）。
- 4.晚間 21~22 點，護理師會告知您手術禁食時間，在禁食期間勿進食水及食物。



圖一 圖片來源：https://zh.pngtree.com/freepng/dental-denture-teeth_5415924.html；
<https://www.pngsucai.com/png/201967.html>
<https://zh.lovepik.com/image-833530667/hand-drawn-style-jewelry-necklace-design-element.html>

扁桃腺切除手術、阻塞性睡眠呼吸中止症術後照護須知

◎手術後須知：

- 1.手術是經口腔施行，皮膚上沒有傷口，不會影響外觀，術後 24 小時傷口會有白色偽膜形成是正常現象，不要任意拭除，以免影響傷口癒合。
- 2.手術後冰敷兩側上頸部以減輕疼痛與止血（如圖二）。



圖二 冰敷兩側上頸部

3.麻醉清醒後：

先喝水						
↓						
無噁心想吐感						
↓						
可進食冰冷軟 流質食物	 冰牛奶	 布丁	 豆漿	 冰淇淋	 豆花	
↓						
三天後 可進食冷軟質 食物	※ 		麵、粥等需完全放涼再食用			
傷口 結痂脫落 （偽膜掉落），才可恢復 正常飲食 ；一般約需三週左右。						
嚴禁食用			 油炸類 如：炸雞、薯條、鹹酥雞		 刺激性食物	 酸性飲料

圖片來源：<https://www.pinterest.com/>、<https://588ku.com/ycpng/12208425.html>

- 4.傷口會有少量滲血，口水中會有血絲是正常現象，可口含冰塊止血；當持續有吞嚥動作或感覺血流入咽喉（可能是大量出血），請立即告知醫護人員。

扁桃腺切除手術、阻塞性睡眠呼吸中止症術後照護須知

5. 口腔清潔是重要的，但也不可用力漱口或刷牙，可於進食後用冷開水以含漱方式，或搖頭動作代替漱口動作，然後低頭讓漱口水自然流出，保持口腔衛生。
6. 請儘量安靜休息，避免過度用力，如：用力咳嗽、打噴嚏、清喉嚨的動作、大聲說話或提重物，以免傷口出血。
7. 術後 2~3 天可能會解黑便，是因為手術時吞下血液引起，不必驚慌。
8. 應避免憋氣、洗過熱之熱水澡或做劇烈運動，預防傷口出血。
9. 手術後 2~3 天可能併有耳痛現象，乃是牽涉性疼痛，並非耳朵發炎，無須過度緊張，依醫囑吃止痛藥即可。

四、出院返家後應注意事項

1. 手術後一星期內不可吃熱食、酸性食物、粗糙食物、油炸類。
2. 手術後清潔口腔的方法：術後三週內刷牙避免太深入口腔，以免碰觸傷口引起流血；可用紗布包在手指上，沾水清潔牙齒口腔。
3. 手術後疼痛或不適感可能持續 1~2 星期，必要時依醫囑服用止痛劑減輕疼痛。
4. 出院後依醫師指示按時服藥及回診。
5. 有以下情形請速回診：持續出血、發燒、喉嚨痛加劇的症狀。
6. 避免出入公共場所，以預防感冒。

參考資料

- 陳麗華（2023）。咽喉部疾病與護理。於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校訂，新編內外科護理學（七版下冊，CHP17 106-111頁）。永大。
- 邱逢翔（2023）。有內視鏡輔助的睡眠呼吸中止症多層次手術治療。健康世界，（4），21-23。http://www.health-world.com.tw