

嘿！你知道如何照護傷口嗎？

一、肺部呼吸訓練

如何腹式呼吸以及咳嗽？

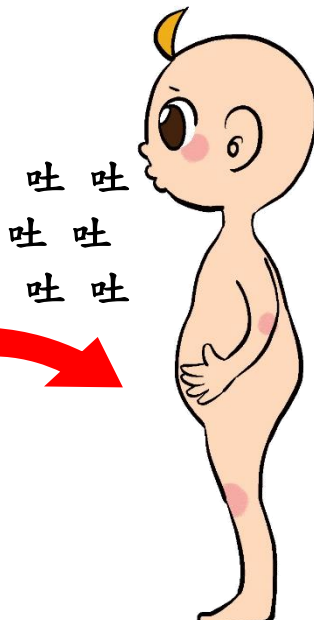
看個影片學習如何深呼吸！



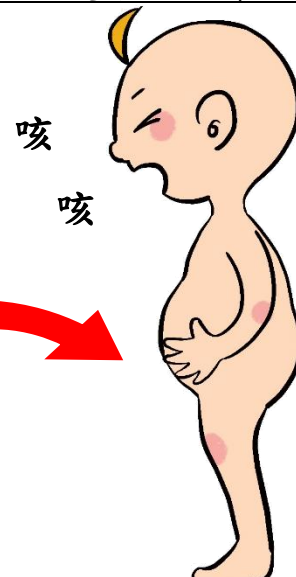
1. 深呼吸：深呼吸時腹部凸出



2. 吐氣：吐氣時腹部凹陷



3. 腹部出力咳嗽：咳嗽時可以雙手扶住傷口喔

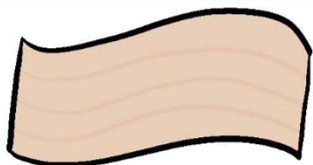


二、傷口照護及疼痛控制

你想知道管路相關知識嗎？歡迎掃描 QR code 看影片發現更多有趣的衛教喔！



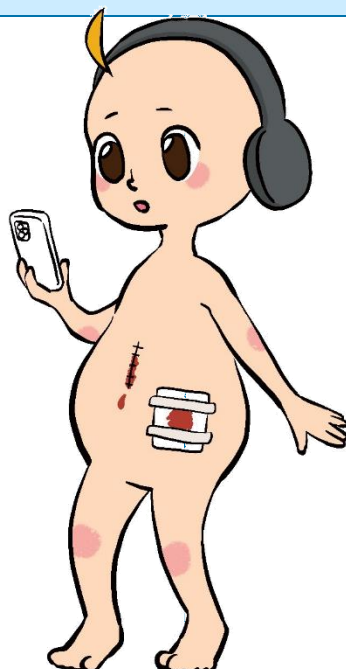
1. 束腹帶，需使用 3 個月



2. 冰敷袋：

冰敷 20 分鐘

休息 20 分鐘



3. 轉移注意力的方式：

聽音樂

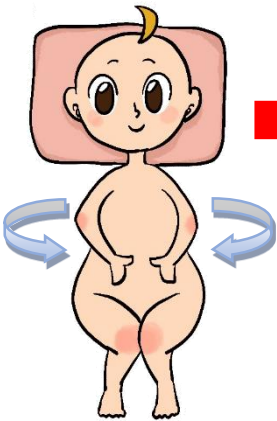
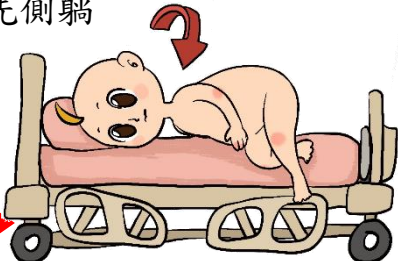
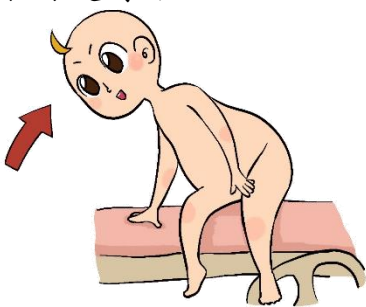
看手機

聊天

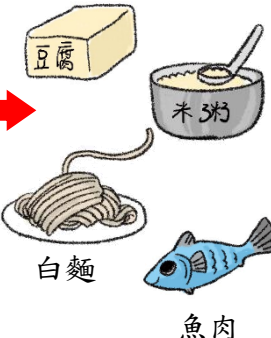
4. 注意傷口有無紅腫滲液
若紗布有滲濕需更換

嘿！你知道如何照護傷口嗎？

三、術後活動

躺床	起床方式	漸進式下床
1.躺床時可左右翻身 	1.先側躺  2.再用手撐起身子 	1.經家屬陪同坐床緣 3-5 分鐘  2.站立或踏步 5 分鐘 

四、術後進食

漸進式飲食：術後禁食（包含水）即使有排氣，仍需依醫師指示				
	喝水上限： 30cc/1 小時 	清流質飲食  舒跑 無渣果汁	流質飲食  豆米漿 營養品 果汁	軟質飲食  豆腐 米粥 白麵 魚肉

參考文獻

- 李薇莉 (2020)．消化系統疾病之護理．劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*（八版，485-490）．華杏。
- 趙師萱 (2020)．老年族群跌倒相關藥物及預防跌倒照護探討．*彰化護理*，27(3)，2-5。
- 翁麗雀 (2023)．消化系統疾病病人的護理．廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，*最新實用內外科護理學上冊*（7 版，104-114）．永大。