

## < 甲狀腺手術後注意事項 >

### 一、甲狀腺手術後應注意事項

1. 手術後請禁食6~8小時，術後6~8小時若無噁心、嘔吐等症狀，可先攝取少量水分，持續觀察15分鐘是否有不適症狀，若無不適症狀即可進食冰涼、軟質食物，例如：冰淇淋、布丁、果凍等。
2. 手術後請平躺6~8小時，若有腰椎不適或噁心、嘔吐等反應，請側躺休息，勿頻繁變換姿勢，以避免手術後出血或血腫等現象。
3. 手術後傷口有引流管留置，活動時避免牽扯，以防脫落，護理人員會每日觀察及紀錄顏色及引流量；引流管於術後2~3天後視引流液之顏色清淡及量少時，於醫師視察後予以拔除。
4. 注意傷口處有無滲血、瘀血情形，若有呼吸困難，頸部傷口壓迫感，請通知醫護人員。
5. 起床時，可先側臥再爬起，避免頭往後仰，而使傷口過度牽扯及過度伸展。
6. 注意是否有臉麻或手抽搐情形，如有異常，請通知醫護人員。
7. 咳嗽或打噴嚏可以雙手輕壓傷口，減少傷口牽扯疼痛。
8. 若無特殊醫囑限制即可下床活動，但第一次下床務必請家屬陪伴在旁。
9. 可採高蛋白飲食，如：魚、豆類、蛋、牛奶及多攝取含維他命C的蔬菜與水果，以利傷口癒合，並採軟質食物以利吞嚥。
10. 出院後如果傷口出現紅腫熱痛或有分泌物流出請提前返診。
11. 請遵從醫囑指示服藥，出院當天會為您安排掛號返診，術後一個月、三個月、六個月、一年請定期回診追蹤。

## 二、出院後傷口照護

1. 傷口視需要以無菌生理食鹽水棉棒，將傷口以橫向方式由左至右清潔，再以乾燥無菌棉棒以相同方式擦拭一次，若有覆蓋防水敷料，視需要2-3天換藥一次，直到傷口外層透明膠膜掉落為止。
2. 可正常沐浴，避免傷口碰水(或可使用防水敷料)，洗頭時勿過度前傾或後仰，造成頸部傷口拉扯。

## 三、手術後頸部活動及按摩

1. 手術後一週開始漸進式執行頸部活動(持續六個月)，每日3~4次，每次10~15分鐘：
  - 1.1 熱敷頸部:溫度以接近洗澡水溫，主要作用在於促進局部血管擴張，具有消腫、止痛、減少沾黏和促進傷口癒合的作用。
  - 1.2 按摩頸部:可避免傷口沾黏。
  - 1.3 頸部活動：
    - 1.3.1 低頭和抬頭：低頭時下頷儘可能貼近胸壁，抬頭時頭向後仰。
    - 1.3.2 轉動頸部，左右轉動接近90度角。
    - 1.3.3 左右屈頸，耳貼近肩頭。連續做以上動作。
    - 1.3.4 每次至少10遍，動作幅度由小及大，鍛鍊時間逐漸延長。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號