



<認識腹部疝氣>

什麼是腹部疝氣

所謂腹部疝氣是腹內的臟器，穿過腹壁的肌肉脆弱處或橫隔膜而形成，不正常的脫出或突起稱之。

常見的種類

- ◇ 腹股溝疝氣
- ◇ 股疝氣
- ◇ 臍疝氣
- ◇ 切口疝氣

常見的症狀

- ◇ 患處周圍有硬塊，且疼痛不適。
- ◇ 當腹部壓力增加：如舉重物、便秘、咳嗽時常造成膨出。
- ◇ 噁心、腹脹。



易發生原因

- ◇ 復內壓之慢性持續性增加所引起：如咳嗽、舉重、肥胖、懷孕。
- ◇ 先天性或後天性之腹壁脆弱與缺損所引起。
- ◇ 因開刀造成其切口、鄰近的肌肉及筋膜組織癒合不良所引起。

應注意事項

- ◇ 平時：
 - ✓ 避免使用腹壓：提重物、咳嗽、打噴嚏、哭泣、嘔吐、生氣、久站時，須在患處加壓。
 - ✓ 預防便秘
 - * 養成定時排便的習慣。
 - * 均衡的飲食：避免刺激性食物，多攝取蔬菜水果。

- * 攝取足夠的水份。
- * 避免情緒不穩。
- * 適當的運動。



☆ 手術後居家照護：

- ✓ 用藥方面：出院帶回之藥物，依醫師指示服用。
- ✓ 飲食方面：多攝取富含蛋白質、維生素C之食物，例如：肉、魚、豆、蛋、奶、蔬果類等，以促進傷口之癒合。
- ✓ 傷口方面：
 - * 保持傷口之清潔、乾燥。
 - * 如有紅、腫、熱、痛、出血、滲液等情形宜盡速返院就診。
 - * 傷口未拆線者，手術後七日返回門診拆線並定期複檢。
 - * 短時間勿去游泳，等傷口完全癒合才可。
- ✓ 起居方面：
 - * 養成規律的生活習慣，避免感冒。
 - * 出院後半年內不可施行激烈運動，並避免工作太勞累。
 - * 保持心情愉快。



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