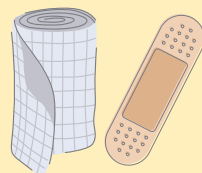


手術後傷口護理



撰文◎手術室護理師 楊衣甄

想要擁有健康的皮膚，良好的生活習慣與均衡營養是不可或缺的基礎。規律作息、充足睡眠、適量運動，以及攝取足夠的蛋白質、維生素與水分，都能幫助皮膚維持彈性與修復能力。



一般小且表淺的傷口，通常能自己癒合；若為手術傷口或較深、較大的範圍，則需要更仔細的照護。如果本身有慢性疾病（例如糖尿病）、免疫功能低下，更應加強照護，以降低感染風險並促進癒合。

傷口是怎麼癒合的？

首先為「發炎期」，可能出現紅、腫、熱、痛，少量滲液屬正常情況；接著是「修復期」，傷口開始長出新組織，傷口範圍逐漸縮小；最後是「成熟期」，傷口顏色變淡、皮膚狀況逐漸穩定。

手術後傷口注意事項

一、保持傷口乾燥：若傷口有滲夜，應及

時更換敷料。

二、正確更換敷料：（一）洗手；（二）準備用物，包括無菌棉支、無菌紗布、生理食鹽水、藥膏、紙膠；（三）使用一支消毒棉棒，以生理食鹽水沾溼，由傷口內往外擦拭（畫圓方式），不可來回；（四）第二支棉棒由內往外將傷口擦乾；（五）第三支棉棒沾取藥膏由內往外塗抹，接著蓋上紗布，以紙膠固定；（六）洗手。若敷料使用美容膠則不需換藥，保持傷口敷料乾燥即可。依醫囑冰敷傷口。

三、飲食及其他注意事項：（一）營養補充，多攝取高蛋白及富含維生素的食物，例如雞蛋、魚肉、蔬果等，有助於組織修復；（二）避免刺激性物質，例如菸、酒、咖啡等，可能影響血液循環與傷口癒合；（三）依醫囑按時服用消炎止痛藥，以減輕疼痛；（四）若預約回診時間還沒到，覺得傷口有不適狀況，例如傷口持續紅腫發熱、疼痛加劇或大量出血等，可隨時預約門診或以諮詢電話與我們連絡。可撥打（02）2672-3456轉6526詢問手術室護理人員。

