

振興醫院大腸直腸外科衛教資訊

【腸造口手術後注意事項】

腸造口，一般簡稱為人工肛門，乃是罹患大腸、直腸疾病或外傷時，為挽救生命所做的一項措施。一般人，在初次接觸造口時，總會覺得惶恐、不知所措，其實造口手術只是將你排泄系統的出口，由原來的肛門改設在腹部上，對消化系統並無很大影響。以下我們將告訴你，如何在日常生活中與你的造口共處，並使它所存在的不便，儘量減至最少的程度。

一、造口護理：

- (一) 住院期間需學會護理造口的方法。
- (二) 常注意造口周圍皮膚的變化，必要時需以造口粉加強保護，並保持乾燥清潔。
- (三) 訓練排便時間。

二、造口與飲食：

除了在手術之後的短時間內，否則造口患者並不需要吃特別的食物，因為造口並不是一種疾病，除非你有糖尿病或高血壓。事實上，由於每個人的體質和習慣不同，飲食可隨個人喜好調整，你可以選擇和手術前相同的食物，再觀察這些食物，現在對你是否有影響。食物的影響因人而異，以下提供幾點建議，供你參考：

(一) 腹瀉時：

需避免果汁、綠豆、花椰菜、粗纖維的水果及加了許多香料的食物。可食用蘋果醬、花生醬、米飯，以硬化鬆軟的糞便。

(二) 便秘時：

造成原因可能由於食物水分過少、太多高渣食物、錯誤的灌腸方法、精神緊張或以往有便秘病史者，都可能引起便秘。可多食流質食物(尤其果汁)，多食大體積的食物，例如蔬菜、水果，每晚睡前喝一杯梅子汁。

(三) 臭味和脹氣：

易產氣食物，如蛋、乳酪、起士、豆類、洋蔥、青椒、蘆筍、甘藍菜、蘿蔔、啤酒、柚子等。用吸管喝飲料、嚼口香糖、抽煙及匆促進食均易吸入氣體。定時的飲食，勿讓腸道排空太久，進食時細嚼及心情輕鬆等，均有助於減少脹氣。

~ 振興醫院外科部大腸直腸外科 製作 ~