

振興醫院大腸直腸外科衛教資訊

【腸造口飲食與生活護理指導】

一、飲食方法：

開刀後 1-3 週內未適應造口之前或未熟練灌洗之前，宜用低渣飲食，約 3 週後可以吃普通飲食而不必與家屬吃不同飲食，但最好避免刺激性食物以免增加排便頻率，病人應自己選擇合適的飲食，不必過度的禁忌。食物的影響因人而異，提供以下幾點建議：

(一) 腹瀉：

為避免刺激腸胃道過度的蠕動，使用低渣飲食，暫時減少高纖維的蔬穀、水果的攝取量。

✱ 簡單治療法：可適量食用香蕉、蘋果泥、清粥、白吐司、蒸蛋及豆腐等。

(二) 便秘：

預防方法為每天水份要足夠，至少 2000-3000cc，適當的運動，飲食上需攝取適當的蔬果等食物。

(三) 臭味和脹氣：

產生氣體的食物例如：豆類、洋蔥、糯米及刺激性的調味品等，但有個別體質的差異，避免過量攝取即可。

二、生活指導：

(一) 工作：

造口術不會影響您手術前原有的職業，但避免重勞動或需要用力的工作，避免提重物，因這可能會引起造口周圍疝氣發生，如需要活動則以束腹帶保護以免造口旁疝氣。

(二) 運動：

維持適度的運動，避免過於激烈接觸性或重撞擊之類的運動。

(三) 洗澡和游泳：

洗澡時可用便袋覆蓋造口或拿開便袋，儘量以淋浴為主，只要小心不用力擦洗造口即可。至於游泳可更換為迷你便袋，並以連身式泳衣為宜。

(四) 穿著：

衣服以柔軟、舒適、寬鬆為原則，不需製作特別之衣服。適度彈性的腰帶並不會傷害造口，也不妨礙腸子的功能。

(五) 旅行：

可以參加短途或長途旅行，但要記得帶足夠或多一點的造口護理器材及防止腹瀉的藥物。

(六) 社交：

只要體力許可，可恢復一般的社交生活，並可依據親戚朋友的交情深淺而決定是否將有造口的事情告訴他們，並不是一味地保守秘密，造成心理上太大的負擔。

(七) 性生活：

造口對夫妻的性生活是一大問題，有時對方會害怕弄傷造口或害怕性生活會影響造口而拒絕。一般來說，性生活不太會對造口有任何影響，剛開始或許會感覺造口處有些微不適，可改變姿勢，以不壓迫造口為原則，男病患通常在開刀後會有暫時性或永久性的陽萎，如有任何疑問可與醫師及造口師討論，同房前可先將便袋內排瀉物排空或換迷你便袋。

(八) 結婚、懷孕：

只要保持身心健康，當然可以結婚懷孕，懷孕前須和配偶及醫師商量，並接受指導。

(九) 出院後請與醫護人員密切聯繫：

出院後請與醫護人員密切聯繫配合，按時返診，因返診可以幫助解決在家裡所遇到的困難，並定期追蹤病情變化。

~ 振興醫院外科部大腸直腸外科 製作 ~