

正顎手術照護須知



您好：

為讓您更瞭解手術前後之照護，本病房提供相關護理指導內容，

在此顱顏整形醫療團隊預祝您手術順利，早日恢復。



正顎照護須知 QR CODE

一、準備用物

- (一)C6 牙刷 4 支、鏡子、衛生紙、筆與紙、可盛裝 1000cc 容器(如臉盆、小水桶)。
- (二)洗牙機(咬合板)、牙間刷(牙齒有橡皮筋固定)。

二、術後須知

- (一)手術後您身上會有靜脈點滴留置、導尿管、口腔內會留置 2 條引流管，約 1-2 天可移除。
- (二)手術後因臉部腫脹，會有鼻塞情形易出現張口呼吸，約 5-7 天，可使用潮濕的氧氣減輕不舒服。

三、口腔清潔

- (一)術後返回病房時、嘔吐後、咳痰後、兩餐之間無進食：使用 1 號空針沖洗。
- (二)手術後第一天開始口腔清潔時機：(註：每次進食前先漱口)
 - 1. 每次進食後、睡覺前：須要清潔(除了睡覺時間外)。
 - 2. 方法：(1)步驟 1：沾牙膏刷一遍牙齒，每顆牙齒及矯正器都要刷。
 - (2)步驟 2：不沾牙膏直接刷。
 - (3)步驟 3：漱乾淨後，再使用針筒檢查口腔 7 處死角(上排牙齒齦：左、中、右、上顎；下排牙齒齦：左、中、右及舌頭舌根)，先上沖再下洗。
 - (4)步驟 4：確定乾淨後，再使用漱口水。

四、第一次下床注意須知(小心昏倒)

- (一)首先緩慢抬高床頭至 90 度，坐臥約 3-5 分鐘後沒有頭昏情形則可改變姿勢。
- (二)接著改坐在床緣，約 3-5 分鐘後沒有頭昏情形再改變下一個姿勢。
- (三)由照顧者扶持您緩慢的站立在床邊，約 3-5 分鐘後沒有頭昏情形，再開始慢慢地下床走動。

☆切記！請勿單獨下床活動，需家屬陪伴，以防體力不支造成跌倒或昏倒。

五、冰敷與溫敷（小心凍傷及燙傷）

（一）冰敷方法：冰敷時間每次 30 分鐘，休息 10-15 分鐘，持續時間約 7 天，可改善臉部腫脹。

（二）溫敷方法：水溫：相當於洗澡水的溫度，使用毛巾溫敷，每次 20-30 分鐘，一天執行 5~6 次，持續約一星期（禁止使用熱敷包、暖暖包、熱水袋）。

六、飲食衛教：一個月不可瘦超過>2 公斤（營養元素-蛋白質、維生素、鈣質）

（一）流質食物（手術後開始進食）：流質的溫度可選擇冷、涼、冰、溫，如牛奶（豆奶、調味奶）、米漿、豆漿、運動飲料、冰淇淋、奶昔、優酪乳、濃湯（溫）、排骨湯（溫）、雞湯（溫）及魚湯（溫）…等。

（二）軟質食物（回門診時問醫師）：如稀飯、布丁、蒸蛋、麵食類、豆腐、水果泥、馬鈴薯泥…等。

（三）四星期內避免菸酒及熱飲、辛辣、紅麴、納豆、當歸、人蔘、十全大補湯、薑黃粉等活血藥材。

（四）需按醫師指示後才能恢復正常飲食。

七、返家後愛的叮嚀（三個月內）：

（一）出院後仍需持續 3-4 週執行口腔清潔，以防傷口感染。

（二）術後的生活作息一定要正常，多休息勿「熬夜」，建議 22:00~22:30 就寢（23:00~03:00 一定要睡）。

（三）術後請勿用力擤鼻涕、打噴嚏、用力咳嗽、用力嘔吐，或避免碰撞及劇烈運動。

（四）術後 3 天內為臉頰最腫脹，之後臉部腫脹會慢慢消退，大約 4~6 星期後消腫。

（五）手術後一星期內避免低著頭沖洗頭髮；易發生昏倒、臉部腫脹，建議躺著洗。

（六）出院當天醫師會安排回診時間，約一星期後回診。

（七）返家後若出現臉頰及傷口發紅腫脹、有異味的分泌物流出或發燒，請儘速就醫（例假日請掛長庚急診）。發燒時請確認是否感冒或流感引起，若是請儘速就醫（住家附近的診所治療）。

八、出院後諮詢電話：

顏面外科-張美娟專科護理師：星期一~星期五 08:30~16:30 電話 0975-367716

顏面中心-林慧雯協調師：星期一~星期五 08:30~16:30 電話 03-3196200 轉 3513，
或 0975362536

5F 病房護理站：星期一~星期日 00:00~24:00 電話 03-3196200 轉 2517、2518 洽詢

桃園長庚外科 H5F 製 110.08