

腹外疝健康宣教

术后宣教

1、体位、活动指导指导患者术后平卧，膝下垫一软枕，使髋关节微屈，以减低腹内压力和手术缝合处的牵张力，有利于愈合及减轻切口疼痛。次日改为半卧位。告知患者术后切口放置沙袋压迫12-24小时，以防止伤口出血发生继发感染，嘱其勿随意移动沙袋位置；并可使用阴囊托或丁字带托起阴囊，以防阴囊水肿。采用无张力修补术的患者可以早期离床活动；年老体弱，复发性疝、绞窄性疝、巨大疝患者可适当延迟下床活动的时间。

2、饮食指导术后6-12小时可进流食或半流食，次日可进易消化、富含纤维素的饮食。因术后卧床时间较长，肠蠕动慢，水分被吸收易发生便秘，而造成腹压过高，引起术后复发，因此要注意多饮水，多食蔬菜、水果。

3、伤口观察指导指导患者注意观察有无伤口渗血，避免大小便污染，发现异常患者及时通知医护人员。告知患者术后切口放置沙袋压迫12-24小时，以防止伤口出血发生继发感染，并可使用阴囊托或丁字带托起阴囊，以防阴囊水肿。

4、防止腹内压过高告知患者术后注意保暖，以防受凉而引起咳嗽，如有咳嗽应及时用药物治疗，并嘱患者在咳嗽时使用手按压伤口，减少腹内压增高对伤口愈合的不利影响。预防便秘，告知患者不要用力排便，必要时给予缓泻剂通便治疗。

出院健康指导

1、出院后注意适当休息，逐渐增加活动量，3个月内避免参加重体力劳动或提举重物。

2、保持排便通畅，多饮水，多食高纤维饮食，养成定时排便习惯，以防便秘发生。

3、积极预防和治疗相关疾病，如肺部疾患、前列腺肥大等。

4、遵医嘱按时服药，定期复查。

5、若疝复发，应及早诊治。