

愛的小叮嚀

甲狀腺手術後照顧很重要，尤其要注意術後有無出血、呼吸困難、低血鈣等狀況，返家後，必須做好傷口照顧，預防感染。平日要做頸部運動，預防肩、頸部肌肉關節僵硬，其他如飲食及日常生活照顧等諸多注意事項，希望透過衛教單張，讓您正確認識術後自我照顧重點，以達到早日康復。

一、手術後應注意之事項

1. 手術後傷口部位可能有引流管引流血水，請注意頸部傷口有無滲血，尤其頸部後面的位置，若有發現傷口敷料滲濕、腫脹或呼吸困難、喘鳴、覺得喉嚨有痰或異物感、體溫升高、煩躁不安、心跳過快、四肢酸麻、顫抖、突發性的精神旺盛，或意識改變等現象，請立即通知護理人員。
2. 手術後您可自然說話、吞嚥食物或口水，若有聲音沙啞發不出聲音等情形，請告知護理人員。

1

3. 開完刀後可能有嘔吐情形，如有此情形，請將病人的頭側一邊，讓嘔吐物流出，避免造成吸入性肺炎，並立即通知護理人員。
4. 手術後三天內應避免過度說話，以減輕聲音沙啞的程度。
5. 在咳嗽或打噴嚏時，請以雙手加壓傷口固定，以減少傷口疼痛。（如下圖）



二、保持手術部位固定

1. 當您意識清醒後，即可改採半坐臥姿勢，以減輕傷口水腫不適，可用枕頭支托固定頭部與頸部，以避免傷口縫線過度牽扯。

2

2. 改變姿勢時活動要放慢，如坐起時，應以雙手支托固定頭頸部，以避免頸部過度彎曲或伸展，導致出血或傷口裂開。
3. 手術回病房後，當天即可下床，並採漸進式活動。手術後2~4天在醫師的許可下，可以做簡單緩慢頸部運（如下圖），以預防肩、頸部肌肉關節僵硬，但不可過度牽扯傷口，如傷口有劇烈疼痛滲血應馬上停止。

頸部運動照片（參考圖）



3



三、飲食方面

1. 恢復進食時，可先喝一口（約20cc）冷開水，如不會噎到或咳嗽，即可漸進地嘗試恢復正常進食。
2. 飲食請避免熱食，請先由冷的流質飲食開始進食，如冰淇淋、果汁、冰牛奶，如此可促進血管收縮、減輕水腫或出血情形。

四、居家注意事項

1. 依醫囑服用藥物，不能自行調整藥物，若您接受甲狀腺全切除，則需終身服用甲狀腺素，切勿自行停藥。
2. 第一次回診後即可淋浴清潔身體。

4

甲狀腺 手術後 照顧須知

3. 飲食採高蛋白飲食(如魚、豆類、肉、蛋、牛奶)，及多攝取維他命C(如蔬菜、水果)，以利傷口癒合，並採軟質食物以利吞嚥。
4. 忌食辛辣油炸食品並避免熱食造成頸部不適。
5. 手術後若無法避免咳嗽或打噴嚏時，請以雙手加壓傷口，做固定之動作，以減少傷口疼痛。
6. 傷口照顧：
 - (1) 手術後直接貼上美容膠，回家不用換藥，請保持傷口的美容膠乾燥，不慎弄溼時立即擦乾即可。
 - (2) 如果美容膠邊緣翹起，可加貼補強，勿自行撕下更換，請回門診複診時由醫護人員協助更換。



- (3) 使用除疤凝膠產品皆須在傷口完全癒合後，建議約在手術二週後使用較適宜。
- (4) 如傷口滲液量多或化膿，覆蓋的敷料有滲溼情形時，請立即擦乾並回院就診。
7. 選擇柔軟、吸汗、寬鬆的棉質衣服為佳。
8. 請遵照醫師指示治療，定期返診追蹤。

五、返家後，如有下列情況，請立即就醫。

1. 傷口出現感染發炎症狀：如發紅、熱、疼痛、腫脹及有膿性分泌物。
2. 感覺頸部壓迫或呼吸困難時。
3. 傷口劇烈疼痛無法忍受。
4. 發燒超過38.5°C。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人 各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂