|  |
| --- |
| **成人腹股沟疝出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 一、观察内容1、观察伤口情况，如出现切口流脓、红肿等情况应及时到医院就诊。2、如有腹部剧烈疼痛、尿潴留、严重咳嗽、便秘 等情况请及时就诊。3、如阴囊肿胀、积液建议多平卧休息，同时用毛巾将阴囊垫高托起以利于积液吸收。4、如体温升高超过38、0℃也应及时就诊。二、避免什么内容：为减少腹腔压力增高，术后避免剧烈咳嗽、大笑、用力排便、重体力劳动、主动性运动锻炼等，防治疝复发。三、复查：一般术后7-14天请到外科门诊复查。四、用药：针对腹外疝无需用药，如有其他慢性病请遵医嘱用药。五、生活方式配合：1、术后1月内可自理日常生活及轻体力劳动，如工作强度低（如办公室办公等）可术后2周恢复正常工作劳动。2、术后1周避免手术切口接触水，自术后第7日起可淋浴，但避免长时间浸泡。六、饮食指导：术后如无腹胀便秘可逐步恢复至普食，忌食辛辣刺激性食物，忌饮酒，建议多吃鲜果和蔬菜，尽可能保持每日排便1次。 |  |
| **护理** | 注意休息，术后3个月内避免重体力活动或提举重物。 |  |
| **康复** | 预防呼吸道感染引起的咳嗽、打喷嚏等，避免屏气用力等可能导致腹压升高的动作，禁止抽烟 |  |
| **营养** | 调整饮食结构，多吃新鲜蔬菜水果及粗纤维食物，避免辛辣刺激性食物，多饮水，防止便秘。保证能量供应充足，避免过度消瘦。 |  |