

懸雍咽顎整形手術-衛教指導



- 打鼾是一種常見的現象，根據統計 40 至 60 歲之間，有百分之 60 的男性及 40% 的女性都有打鼾現象
- 睡眠呼吸中止症是人體在睡眠時呼吸道軟組織塌陷導致氣流阻塞，空氣無法正常的進入肺部，血中含氧量急遽下降，長期下來應付缺氧的狀態，造成心肺額外的負擔，患者因此容易心律不整、高血壓、肺動脈高壓、心室肥大，甚至引發腦溢血、心肌梗塞、中風、半夜猝死等死因，必須加以治療。
- 打鼾與阻塞型睡眠呼吸中止症候群都與上呼吸道的狹窄有關，打鼾是上呼吸道中組織的間歇性阻塞及振動，而阻塞型睡眠呼吸中止症候群則更合併上呼吸道的明顯阻塞。
- 嚴重打鼾與睡眠呼吸中止症候群是近年逐漸受到大家正視的健康議題，其中治療方式之一為懸雍咽顎整形手術。
- 手術治療的目的是為了減低睡眠期間的呼吸道塌陷現象與減少呼吸阻力，以改善睡眠呼吸中止症候群。
- 此手術需在開刀房採全身麻醉下執行，手術後於恢復室觀察約 1 ~2 小時狀況穩定後始轉回病房。
- 懸雍咽顎整形手術後照護注意事項：
 - 1.可用自己覺得舒服的姿勢採半坐臥躺，若有持續的吞嚥動作，可輕輕吐出口水，口水含些微血絲是正常的，若是鮮血則應通知醫護人員進行觀察有無出血情形。
 - 2.醫師會開止痛藥物以減輕手術後傷口疼痛，也可於頸部冰敷 24 ~48 小時，以減輕腫脹、疼痛，並減少出血情形；若持續有疼痛情形則應通知醫護人員協助處理。
 - 3.手術後禁食 6 小時，術後可進食時間由護理師告知。先喝一口水，

不會不舒服則開始食用冰涼流質食物，如有噁心、嘔吐情形，則不急著進食。

- 4.冰涼流質食物例如：布丁、牛奶、冰淇淋等，可降低疼痛感增加舒適度；避免太燙、太硬、太乾、粗糙、太補（活血）、刺激性食物及抽菸。
- 5.進食時避免使用吸管，以防用力吸吮導致傷口疼痛。
- 6.常常保持口腔衛生：多喝水保持口腔濕潤，口腔濕潤環境可以促進口內傷口癒合，進食後一定要以冷開水漱口或進行口腔清潔。
- 7.手術後應特別注意避免劇烈咳嗽，若有痰可輕輕地將痰咳出。
- 8.出血或呼吸困難，需立即通知醫護人員。

➤ 回家後注意事項:

- 1.應避免劇烈咳嗽、清喉嚨、打噴嚏。刷牙時，牙刷應避免太深入而傷及手術部位。
- 2.手術後 2 週內，避免進食粗糙、刺激性或太熱的食物，如菸、酒或辛辣的東西或餅乾及堅果類食物。
- 3.傷口照護需經常漱口以保持口腔清潔，傷口 1~2 週仍有疼痛情形，約 3~4 週癒合，傷口縫線為可吸收線，不需拆線；傷口會出現白膜，不用擔心也不用刻意進行清除。
- 4.禁用中藥進補，以免活血藥物造成傷口流血。
- 5.手術後約 7~12 天因傷口結痂脫落，少量出血是正常，可以口含冰塊或冰敷頸部；有大量出血的情況時，需半坐臥頭側一邊將血吐出來勿嗆入肺部，儘快送至急診處理傷口。
- 6.出院時醫師將會為您預約返診時間，出院後 1 週請依返診時間複診。

參考文獻：

王春月(2017) · 懸雍咽顎整形手術護理指導 · 臺大醫院健康電子報 · 3(112)。

