

腹腔鏡疝氣手術休養時間長短，北醫附醫研究首解惑

「醫師，我什麼時候可以回去上班」？術後休養天數是診間常見問題之一，以疝氣手術為例，醫界對於術後休養時間長短並無定論。臺北醫學大學附設醫院泌尿科蔡曜州主任追蹤近 12 年腹腔鏡疝氣手術病人的復原情形，結果發現，術後一週內返回職場的病人，反而較少發生慢性疼痛，更有利傷口癒合，也不會增加腹股溝疝氣的復發機率。不過，醫師提醒，若是重度體能工作，術後 3 個月後才可以恢復正常負重工作。

蔡曜州主任指出，目前臨床普遍以腹腔鏡疝氣手術治療疝氣，相較傳統修補術，腹腔鏡手術雖有傷口小、疼痛減輕及復原快的優點，但術後一週內，病人仍會感受到輕至中度不等的疼痛，多數疼痛感於一週內減輕至極輕度或完全不痛，卻也可能影響到病人術後作息。



很多民眾擔心術後休養時間不足，可能會有復發的風險，事實上，醫界對於腹腔鏡疝氣手術後休息時間長短並無定論，但病人考量到經濟問題與工作需求，往往最關心恢復工作的期程，也擔心提早恢復工作是否容易導致疝氣復發或術後常見的併發症。【右圖：北醫附醫泌尿科蔡曜州主任】

蔡曜州主任蒐集 2008 年至 2019 年腹腔鏡疝氣手術共 506 例，將病人分為術後一週內返回職場（231 人）與術後一週後返回職場（275 人）進行比對。研究發現，術後提早返回職場的病人，術後反而較少發生慢性疼痛，也更有利傷口癒合。研究也顯示，提早於一週內恢復正常工作並不會增加腹股溝疝氣的復發機率。

接受腹腔鏡疝氣手術並提早返回職場的民眾，反而較少發生慢性疼痛，蔡曜州主任分析原因應是術後及早活動可刺激傷口血液循環和血管新生成，有利傷口癒合。此外，早期活動也可刺激組織再生，並進一步防止人工網膜對神經的刺激，從而減輕慢性疼痛。

根據研究，提早於一週內恢復正常工作並不會增加腹股溝疝氣的復發，比較以往傳統開放性手術的經驗，病人在早期（手術後 21 天正常工作）和晚期（3 個月正常工作）恢復工作之間的疝氣復發率相當。而文獻上大規模傳統開放性手術研究也顯示，在建議非限制性和限制性恢復正常工作組之間的復發率沒有顯著差異。



蔡主任最後提醒，雖然腹腔鏡疝氣手術病人提早返回職場有利痊癒，但病人還是要依照工作狀況進行評估。若是從事靜態工作，術後應盡早恢復正常工作，至於從事輕至中度體能勞動工作的病人，如廚師、電子作業員、清潔工、農場工作及負重不超過 **15 公斤** 的工作者，術後約一週可恢復正常工作；從事建築工、搬運工、賣場粗工及重機械工等重度體能勞動工作之病人，考量過度負重仍有導致疝氣復發的疑慮，建議術後 **3 個月** 內不要負重超過 **15 公斤**，**3 個月** 後才可以恢復正常負重工作。【左圖：過度負重仍有導致疝氣復發的疑慮】

（文/北醫附醫）