臺北醫學大學附設醫院
Taipei Medical University Hospital

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，術後三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之疼痛，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。

蔡曜州主任表示，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。

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。

蔡曜州主任解釋，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，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。

蔡曜州主任提醒，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之病人，如廚師、電子作業員、清潔工、農場工作及負重不超過 15 公斤之工作者，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之疑慮，建議術後三個月內不要負重超過 15 公斤，三個月後才可以恢復正常負重工作。