术后居家康复每日打卡表

麦圈 MEDPROBER · 患者版居家照护清单

打印后贴在床头，每天打勾

适用：泌尿外科手术出院后的第一周到两周。康复的进度是每天攒出来的：多走几步、多喝几口水、伤口看一眼。这张表帮你把医生交代的事变成每天的勾。

每日打卡（完成一项勾一项）

项目	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
体温测过（早晚各一次更稳妥）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
下床活动完成（按出院交代的量，比昨天多一点）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
踝泵或踝关节活动做过（防血栓）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
伤口看过：没有红肿、渗液、裂开	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
饮水和进食按术后过渡节奏完成	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
排便有记录（有无便秘、是否用力）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
疼痛程度记了（0 到 10 分，今天几分）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
该吃的药按时吃了	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

康复要点

· 活动是术后康复的核心。能下床就下床，在家走廊里走也算，卧床不动最容易招血栓和便秘。

· 小腿的防血栓动作很简单：躺着勾脚尖、转脚踝，一组十几下，每天多组，站着走动时效果更好。

· 术后便秘很常见。多喝水、多走动、饮食里加蔬菜和粗粮，用力排便会牵动伤口，憋不住时按医嘱用缓泻办法。

· 体温和伤口是每天的两个哨兵。发热超过 38.5 度，或者伤口红肿渗液，先联系医院再决定要不要跑一趟。

出现这些情况，立即联系医院或就诊

· 发热超过 38.5 度，或者寒战

· 伤口裂开、渗液不止、流脓

· 单侧小腿肿胀疼痛（血栓信号）

· 胸闷、气促、咳血（立即急诊）

· 排不出尿，或者尿量明显减少

· 疼痛突然加重，吃止痛药压不住

扫码看手机版完整文章