



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

腹腔鏡子宮脫垂懸吊手術及術後照護須知

一、疼痛

1. 由於手術採全身麻醉，術後常發生喉嚨痛、癢、有痰情形，未排氣前宜多漱口，排氣後勿食冒煙之熱食，請多喝溫開水，以降低喉嚨腫脹所引起不適。
2. 少數病人會有輕微的背痛及肩膀酸痛情形，因手術中需使用二氧化碳，會刺激橫膈神經導致轉移痛（肩膀及肋間呼吸酸痛），短期內會消失，請搖高床頭及多下床走動，將有利於改善此症狀。

二、活動

1. 術後請您多深呼吸，幫助肺部擴張，以降低肺部併發症（如：肺擴張不全、肺炎）；若有痰，可先按住傷口，再採深呼吸後咳嗽，以減輕不適。
2. 若您無眩暈、噁心嘔吐情形，鼓勵您在床上多翻身改變姿勢以利排氣。若體力允許下可採漸進式方式下床活動（由抬高床頭坐起→起身坐在床緣→站起來→下床走動，所有動作須在家屬陪伴下進行；變換姿勢時，若不會感覺頭暈等不適情形，才可進行下一個動作）。

三、傷口

術後腹部約 4 個傷口(0.5×0.5 公分)，以美容膠及防水紗布覆蓋，通常不需換藥，如有滲液或滲血，請告知醫護人員予以更換，請保持傷口清潔、乾燥，降低感染機會。

四、尿管處理

一般手術後尿管需放置 24 小時，尿管拔除後即可自行下床如廁，如有頻尿及解尿困難，請立即告知護理人員。

五、飲食

1. 術後需待排氣後才可進食，進食前先飲用少量開水，無嘔吐不適之情形，方可採漸進式飲食，進食順序：採流質→軟質→一般飲食。
2. 應避免進食產氣食物，如：地瓜、蛋、豆類、牛奶，直到排便習慣正常或脹氣狀況改善可恢復正常飲食。
3. 排氣後應多補充水份，每天約 2000-3000mL 的水份，以預防因水份不足導致之發燒情形。
4. 為了促進傷口癒合，鼓勵多攝取高蛋白，高維他命 C 之食物，如魚湯、肉湯、蔬果等；術後一週內避免刺激性食物，如：菸、酒、咖啡、辛辣食物等。
5. 術後 2 週內避免油膩食物，以降低因油膩食物導致過度蠕動所引起之腸絞痛或腹瀉情形。

六、陰道照護

手術後陰道可能會有點狀出血和少量滲液約 1-2 週，期間應勤更換衛生棉，保持乾燥，增加舒適感及降低感染，若陰道出血及分泌物異常增加，即需告知醫護人員。

七、日常生活注意事項

1. 飲食：
每天需攝取水分 2000-2500mL，水分盡量分配在白天，減少睡前攝取水分以避免影響睡眠。晚上八點過後避免攝取易利尿的食物，如咖啡、茶、西瓜及梨子等。
2. 活動：
術後 2-3 週內避免增加腹壓及雙腳活動的動作如：單手提超過 3 公斤重物、跑步、騎腳踏車、長期站立或坐、雙腳勿外展或盤腿、預防便秘，可採適當的運動如散步，若有感冒咳嗽應即早診治，避免因腹壓增加而降低手術成效。
3. 性生活：請醫生診視評估陰道傷口癒合程度，待已修復才能開始性生活。
4. 回診：

- (1) 依醫師安排時間，按時門診追蹤。
- (2) 如有發燒、腹部疼痛、陰道出血、分泌物惡臭或傷口紅腫疼痛有分泌物等現象，請盡速來院求診。

若有任何問題請電洽(07) 8036783 轉 3376 或 3378
小港醫院婦產科病房關心您