



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

婦科手術後居家自我照顧須知

一、手術後傷口

1. 依據手術方式有不同的照顧方式：

- (1) 經腹部手術：傷口的復原是逐漸進步的，返家後不需自行換藥、除非滲濕脫落，保持乾燥即可。
- (2) 經陰道手術：無外在傷口，無須特殊照護。

2. 注意傷口有無紅腫熱痛及分泌物情形，可來電諮詢或立即回診求治。

3. 當傷口癒合良好，預防疤痕肉芽組織的增生，可依個人喜好使用美容膠或矽膠、除疤凝膠等醫療美容用品，大約需使用 3-6 個月。

二、活動

1. 手術後 2 個月內避免提重物，導致腹壓增加的活動，如：單手不宜提超過 3 公斤、抱小孩...等動作，以降低腹部傷口疼痛及影響傷口之癒合程度。

2. 半年內避免從事會增加骨盆充血的活動，例如：久坐、跳舞等，並保持心情愉快，睡眠充足。

三、陰道出血

手術後 1-2 週內偶會有少量陰道出血，少量紅色及暗紅色的顏色是正常的，請於如廁後保持乾淨，擦拭會陰部時由前往後擦拭，避免造成尿道感染，勤更換衛生棉，以保持乾燥及清潔，禁止做陰道灌洗，避免影響陰道傷口癒合及增加感染的情形發生。

四、身體清潔

1. 腹部傷口盡量保持乾燥，以沖澡方式清潔身體後盡快擦乾及更換新敷料。

2. 洗頭：為了便身體更為舒適，隨時可洗頭。

五、性生活

1. 子宮切除者：在醫師診視過傷口都已恢復才可進行，通常在手術後 3 個月後已無陰道出血之情形方可行性生活。
2. 肌瘤切除者：約手術後 1 個月，已無陰道出血之情形方可行性生活。
3. 其他婦科手術者：需於返診後，經醫師確認傷口恢復良好，陰道無血性（紅色、暗紅色）分泌物，才可行性生活，以避免影響正癒合中的組織及引發感染。

六、飲食

1. 除醫師特別指定外，不需任何禁忌。
2. 建議多攝取：
 - (1) 高蛋白食物：如肉奶蛋類、肝、魚類。
 - (2) 高纖維食物：如綠色蔬菜、帶皮新鮮水果。
3. 禁攝取刺激性食物，如酒、薑、辣椒等，以免影響傷口癒合。

七、排泄

1. 鼓勵多攝取溫開水，每日飲水量約 2000-3000mL 的水份，但睡前儘量減少水份的攝取，避免造成有夜尿的情形，降低尿道感染及便秘的情形。
2. 若有解尿困難、疼痛、頻尿及灼熱感，請立即返院回診。

八、藥物

請依藥袋上之指示按時服用藥物。

九、返診

1. 依照醫師指示。
2. 有下列情況需立即返診
 - (1) 發燒。
 - (2) 大量或長時間的陰道出血及陰道異常分泌物。
 - (3) 手術傷口處有腫脹、發紅、疼痛或異常分泌物。
 - (4) 排尿困難、頻尿、解尿時有燒灼感或疼痛情形。

**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**