



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

尿失禁手術及術後照護須知

此術式會依方式不同而決定有無手術傷口；如有傷口，於陰阜或鼠蹊部會出現 2 個約 0.5 公分之傷口。

一、手術後注意事項

1. 進食：

手術後意識清醒且無噁心、嘔吐之現象，才可以開始進食，約手術後返病室 2-3 小時，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. 排泄：

(1) 手術後會放置尿管，並有可能會在陰道內塞入紗布以達止血效果，於手術後 24-36 小時會將紗布與尿管一併取出。

(2) 待尿管拔除後 4-6 小時需自行解尿，如有頻尿及解尿困難，應立即告知醫護人員，協助以膀胱超音波監測餘尿量。

(3) 為了避免膀胱積尿過多，請勿憋尿，於每 2-4 小時至少解尿一次。

(4) 每次上完廁所後，務必執行外陰部沖洗，並保持外陰部清潔、乾燥，以降低泌尿道感染機率。

3. 傷口照護：

(1) 傷口多以美容膠及防水透氣敷料覆蓋，通常不需換藥，若有滲血或滲液，請告知護理人員予以更換。

(2) 術後大腿內側，病人偶感到輕微的疼痛或酸痛感，請按時服用護理人員給予之鎮痛藥物以增加舒適感。

4. 觀察出血情形：

術後 1~2 週內可能有少量的陰道出血，屬於正常的現象，應勤更換衛生棉，並注意陰道出血是否有增加的情形，如有則需立即告知醫護人員。

二、日常生活注意事項

1. 飲食：

- (1) 每天需攝取水分 2000-2500mL，每小時約 100-150 mL，水分盡量分配在白天，減少睡前攝取水分以避免影響睡眠。
- (2) 晚上八點過後避免攝取易利尿的食物，如：咖啡、茶、西瓜、梨子等。

2. 活動：

- (1) 術後二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。
- (2) 可採適當的運動如散步預防便秘，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) 手術後 2-3 週陰道傷口修復完整時，即可執行凱格爾式運動，此運動可增加骨盆底肌肉強度及支撐力。
- (4) 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。

3. 回診：

- (1) 請依醫師安排時間，按時回門診追蹤。
- (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**