



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

傳統開腹式子宮肌瘤切除術後照護須知

子宮肌瘤是婦女最常見的腫瘤，當有月經期變長、大量出血及伴有大塊血塊、不規則出血、貧血等症狀，或子宮肌瘤過大壓迫周圍組織時引起腹痛、不明原因的腰背痛、頻尿等症狀時則建議手術治療。

一、手術後注意事項

1. 活動

- (1) 術後鼓勵多採深呼吸，幫助肺部擴張，以降低肺部併發症發生（如：肺擴張不全、肺炎）；若有痰，將痰咳出前可先按住傷口，再採深呼吸咳嗽，以減輕疼痛。
- (2) 手術後，請您於床上多翻身，改變姿勢以利排氣，若您無眩暈之情形，可採漸進式下床活動（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，變換姿勢時若無頭暈不適才可進行下一個動作。

2. 進食

- (1) 術後須禁食至排氣，若有排氣，經確認後可嚐試喝水，如無不適（例如腹脹或絞痛）可採漸進式方式開始進食，由流質→軟質→一般飲食。
- (2) 為了促進傷口癒合，請多食用高蛋白、維他命 C、高纖維食物(如:魚、肉、蔬菜、水果)，避免刺激性食物(如:酒精、咖啡等)，減少產氣食物(如:地瓜、豆漿、豆類製品)及油脂飲食(如:油炸類食物、乳酪、沙拉醬等)。

3. 排泄

- (1) 手術後尿管一般需放置 24 小時，拔除後 6-8 小時內需自行如廁解尿，如有頻尿及解尿困難，應立即告知護理人員。
- (2) 手術後，陰道會有點狀出血和少量滲液，約一週左右

會自行停止，術後期間應勤更換衛生棉，保持清潔、乾燥，如分泌物有增加或異味的情形，需告知護理人員。

4. 傷口照護

(1) 腹部傷口請保持清潔、乾燥，如發現傷口有滲血、滲濕情形，請告知護理人員進行換藥。

(2) 可使用束腹帶固定傷口，以減少因咳嗽震動、翻身及活動時牽扯到腹部傷口所造成的疼痛。

5. 按時服藥：請按時依醫師指示服用口服藥物。

二、居家照護注意事項

1. 傷口照護：出院後傷口仍須保持乾燥，勿弄濕以免增加感染機率。

2. 飲食原則：如出院後仍有脹氣或進食後的腸絞痛，則飲食仍持續採低油及低脹氣類食物，直到腸蠕動恢復正常。

3. 適度活動與休息：

(1) 返家後仍需採漸進式活動及充足的睡眠。

(2) 術後 6-8 週內避免提重物（5 公斤以上）、避免久站或久坐，於 3 個月內不可採激烈運動，如：開車長途旅行、騎腳踏車。

4. 性生活重新開始：手術後約 6-8 週經醫師檢查確認骨盆內深層組織及傷口都已恢復、陰道無血性分泌物（如：紅色、暗紅色），下床活動時，下腹部及傷口均無疼痛情形才可恢復性生活。

5. 觀察異常狀況：如有以下幾種情況發生，應立即至門診或急診就診。

(1) 腹部傷口外觀有紅腫及化膿情形。

(2) 發燒不退，大於 38°C。

(3) 腹部疼痛厲害及嘔吐。

(4) 陰道有大量鮮血或血塊出現。

**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**