



高雄市立小港醫院
(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

腹腔鏡子宮全(次)切除術後照護需知

一、疼痛處理

1. 因手術採全身麻醉，術後可能發生喉嚨痛、癢、有痰情形，未排氣前宜多漱口，排氣後勿食冒煙之熱食，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，主因為手術中需使用二氧化碳，會刺激橫隔神經導致轉移痛(肩膀及肋間呼吸痛)，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、活動安排

1. 術後請您多深呼吸，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，可先按住傷口，再採深呼吸後咳嗽，以減輕疼痛。
2. 手術後第一天，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。手術後第二天，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、傷口處理

手術後，腹部約 3-4 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，以保持傷口清潔、乾燥，降低感染機會。

四、尿管處理

手術後尿管一般需放置 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，請告知護理人員。

五、手術後飲食注意事項

1. 手術後需待排氣後才可以開始進食，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. 術後應避免產氣食物，如：地瓜、蛋、豆類、牛奶，直到腸蠕動恢復正常狀態(即排便習慣正常或脹氣情形改善)。
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，盡量避免刺激性食物，如：菸、酒、咖啡、辛辣食物等。
5. 兩週內避免油膩食物，以降低腸道因油膩食物導致過度蠕動所引起之腸絞痛，或腹瀉之情形。

六、陰道照護

手術後，陰道可能會有點狀出血和少量滲液，維持約一到二週左右，期間應勤更換衛生棉，保持乾燥，增加舒適感及降低感染；如住院中，若陰道出血及分泌物增加，即需告知醫護人員。

七、術後居家照護

1. 若行子宮全切除，術後不會再有月經來潮，但術後 1-2 週左右陰道會有少量點狀出血，是正常的；如出血量增加，呈鮮紅色，甚至有血塊情形出現，需馬上回診就醫。
2. 可利用擦澡方式維持身體及傷口的清潔，出院回診時醫師換完藥後即可開始洗澡，1 個月內應以淋浴為佳。
3. 三個月內避免提重物（5 公斤以上）、長期站或久蹲，亦不可採激烈運動，如：開車長途旅行、騎腳踏車、慢跑等。
4. 性生活重新開始：在醫生診視過傷口都已恢復才可進行，通常在手術後 2 個月後才可恢復性生活。
5. 若發現有以下情形出現，如發燒、陰道出血或分泌物惡臭、傷口紅腫疼痛有分泌物、腹痛，應立即求醫。

**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**