



高雄市長小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

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，根據統計 35 歲以上的婦女，每四至五人中就有一人有子宮肌瘤。子宮肌瘤是否要做手術切除，是根據腫瘤的大小、以及是否造成臨床上的症狀來做決定。當有子宮不正常的出血，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、頻尿等症狀時則須以手術治療。

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) 手術後第一天，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，過程中變換姿勢時若不頭暈、無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，請告知醫護人員，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，進食順序由流質→軟質→一般飲食。
- (2) 為了幫助傷口癒合，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，待尿管拔除後 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

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，請立即告知護理人員，並給予換藥，正常則2天換藥一次即可。
- (2) 建議可使用束腹帶固定傷口，以減少因咳嗽震動、翻身及下床活動時牽扯到腹部傷口所造成的疼痛。

5. 按時服藥：住院期間請按時依醫師指示服用口服藥物。

二、居家照護注意事項

1. 按時服藥及回診：請依藥袋指示按時服藥，並請依醫師安排，按時回門診追蹤檢查。
2. 傷口照護：出院後傷口仍須保持乾燥，勿弄濕，待回診由醫師換藥或拆線。若紗布覆蓋處有弄濕，可至藥局購買消毒無菌紗布及優碘，自行更換即可，千萬勿讓濕的紗布覆蓋於未癒合的傷口上，以免增加感染機率。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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) 高燒不退，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
電話(07) 8036783 轉 3376 或 3378
小港醫院婦產科病房關心您