

婦科手術術後衛教指導



1.傷口護理

- (1)保持傷口清潔、乾燥，觀察是否有紅、腫、熱、痛或不正常分泌物。
- (2)翻身時以雙手壓住腹部傷口或使用束腹帶，以減少傷口疼痛。

2.飲食攝取

- (1)多攝取高蛋白飲食，如：新鮮瘦肉、魚、蛋、奶類。
- (2)避免油膩、刺激性食物，如太辣、太腥、大量飲酒及抽菸、濃茶和咖啡。
- (3)多攝取高纖食物，可避免便秘，如：蔬菜、水果、燕麥、糙米等。
- (4)行子宮根治手術易發生腸蠕動不順，需多吃高纖食物，並少吃產氣食物以避免脹氣，如：豆類、地瓜、蛋、洋蔥、蘋果、牛奶及奶製品。
- (5)雙側卵巢切除者，易有骨質疏鬆症的發生，可依醫師指示補充荷爾蒙，飲食中應多增加鈣質攝取，如：小魚乾、牛奶、鈣片等。

3.術後活動

- (1)術後儘量避免從事下列活動：騎馬、騎腳踏車、劇烈跳舞、久坐及開車以避免骨盆充血。依個人體力採漸進增加活動量，可先採輕工作，如無不適，體力許可再增加活動量。
- (2)手術後 6-8 周內避免提超過 5 公斤之重物，若提物品可使用腹托或束腹帶以避免震動所造成之疼痛。

4.月經回復

- (1)子宮全切除者，不會再有月經。
- (2)子宮肌瘤切除者，單側卵巢切除或內膜異位切除者仍會有月經。

5.手術後陰道正常分泌物情形

- (1)行根治性子宮切除手術者，手術後約持續 2 至 4 周會有少量的紅褐色分泌物。
- (2)行一般開腹手術及腹腔鏡子宮切除者，手術後約持續 1 至 2 周會有少量的紅褐色分泌物。
- (3)行子宮頸錐狀切除術及子宮搔刮手術者，手術後約持續 1 至 2 周會有少量紅褐色分泌物，一個月左右會有黃色分泌物。

6.個人衛生

- (1)每天至少清洗外陰部一次，會陰部以溫水沖洗，觀察有無分泌物及其顏色、量、氣味。
- (2)手術後 6 周內不可作陰道灌洗，或用衛生棉條，以防逆行性感染。
- (3)如廁後，由前往後擦拭。洗澡以淋浴為佳，請避免盆浴。

參考文獻：

陳馥萱(2014)·婦科疾病的護理·於盧碧瑛總校閱·產科護理學(2 版，643-671 頁)·台北市：華杏。



寶建醫療
社團法人

寶建醫院

PAOCHIENTHOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw