

婦科病人術後照護須知



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

目 錄

壹、前言	1
貳、術後照護注意事項	1
參、居家照護注意事項	3
肆、回診注意事項	7
伍、建議看診科別	8
陸、諮詢服務	8

壹、前言

事先瞭解婦科手術後之傷口、飲食及活動等照護，出院後可能發生狀況及日常生活注意事項，將有助於婦科病人手術後恢復身體健康。

貳、術後照護注意事項

一、若無醫囑要求，手術後清醒後儘早翻身活動，可促進血液循環，增加腸蠕動及避免腰酸背痛，建議每 1~2 小時翻身一次。

二、手術後儘早下床活動，可促進肺部擴張、保持肌肉力量，以促進胃腸蠕動，減輕腹部脹氣；活動順序為深呼吸運動、手臂外展運動、屈腿和抬腿運動，床上坐起→床邊站立→扶床沿行走→室內行走→室外活動，逐漸增加活動量；手術後以短距離散步為主，下床活動應有照顧者陪伴，以避免跌倒發生。

三、腹腔鏡手術後的肩頸酸痛，乃因二氧化碳氣體滯留的影響，可儘早下床活動，以促進排氣；此外，於肩頸部位熱敷，如：熱毯、暖暖包等，可緩解氣體對神經肌肉刺激引起的酸痛。

四、術後 6~8 週內儘量避免從事下列活動

(一)勿騎摩托車、騎腳踏車、劇烈運動，以減少傷口疼痛或裂開。

(二)勿採蹲姿、長時間久站、久坐、及開車，可緩慢爬樓梯，以

避免骨盆充血及下肢靜脈栓塞。

(三)尿失禁及骨盆重建術後 6 個月內，避免久蹲、提重物及便

秘，以預防置入之網帶鬆脫。

五、接受子宮全切除手術後 6~8 週內，避免超過 5 公斤，適當使

用腹托或束腹帶，避免震動引起傷口疼痛。

六、月經回復狀況

(一)子宮切除或兩側卵巢切除者，不會再有月經。

(二)停經前接受子宮肌瘤切除者、單側卵巢切除或內膜異位切除者，仍有月經。

(三)手術後依醫師指示使用避孕藥及賀爾蒙用藥者，可與醫師討論月經及經期變化。

七、手術後陰道分泌物之照護事項

根治性子宮切除手術者，手術後約持續 2 至 4 週會有少量的紅褐色分泌物；一般開腹手術、腹腔鏡子宮切除者、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 週會有少量的紅褐色分泌物，一個月左右會有黃色分泌物，術後可使用衛生護墊，並勤更換（至少每 3 小時換一次）保持清潔。

八、保持心情愉快，正常規律的生活，有助於手術後的復原。

參、居家照護注意事項

一、傷口護理

- (一)腹部傷口以透氣紙膠黏貼時，請保持清潔，不需拆線及擦藥，若不慎弄濕傷口，可用清潔的毛巾拭乾，於紙膠脫落時重新更換，因覆蓋傷口的敷料有許多種，護理人員會依不同敷料，教導使用方式。返家一週內若傷口有發炎反應，如：周圍皮膚有紅、腫、熱、痛、不正常的分泌物及持續高燒情形，請儘速返院就醫。
- (二)若傷口經過臍部，須注意臍部清潔及保持乾燥。
- (三)如陰道有傷口，禁止灌洗陰道，以免發生感染。
- (四)若傷口在外陰部時，大小便後須以煮沸過的溫水沖洗，由前往後擦拭方式，並依指示在傷口局部塗抹藥膏或使用防水敷料至回診。
- (五)手術後一週內以擦澡方式清潔身體，若需淋浴，須適當覆蓋傷口避免淋濕，如使用防水敷料者可沖澡；手術一週後回診醫生檢查傷口後，才可決定能否淋浴，請避免泡澡。
- (六)欲使用除疤凝膠或除疤貼片，請於返診經醫師檢查傷口後，再開始使用並持續 3 至 6 個月，預防疤痕增生。

二、飲食攝取

- (一)採少量多餐，每天攝取 2,500~3,000cc 的水分，尿失禁及子

宮脫垂手術病人，請依醫護人員教導攝取適當飲水量。

- (二)避免油膩、刺激性食物，如：太辣、太腥、大量飲酒、吸菸、濃茶和咖啡。
- (三)多攝取高蛋白飲食，以加速傷口修復，如：動物性肉類（尤其是紅肉類，如：豬、牛、羊）、魚類、海產、雞精等，但豆類、奶類製品及蛋屬於易產氣食物，建議術後排便順暢，才恢復食用。
- (四)多攝取高纖食物，避免便秘，如：蔬菜、水果(未過濾果汁、木瓜、香蕉、蕃茄、桃子等)、燕麥、糙米等。
- (五)子宮根治性手術約 3 個月內，其他婦科手術後約 1~2 週，應少吃產氣食物，避免脹氣，如：豆類、地瓜、馬鈴薯、蛋、洋蔥、蘋果、梨子、芋頭、青椒、韭菜、白蘿蔔、花椰菜、芹菜、高麗菜、牛奶及奶製品（如：蛋糕、麵包）、糯米類、玉米、油炸類、汽水、可樂等。
- (六)停經前接受雙側卵巢切除者，易發生骨質疏鬆症，可依醫師指示補充荷爾蒙，飲食中多增加鈣質攝取，如：深綠色蔬菜（芥藍、菜心、莧菜）、豆類製品（豆漿、豆腐、乾腐竹）、牛奶、黑芝麻、帶骨魚類（小魚乾、吻仔魚、銀魚、鮭魚）、蝦米、乾海帶(乾昆布)、髮菜、紫菜、枸杞等食物，並透過

足夠的日曬(上午 10 點到下午 3 點間日照較強的時段,每週 3 至 4 次日曬 10 至 15 分鐘)自然合成維生素 D,有助身體鈣質吸收。

(七)貧血者可多攝取含鐵類食物,如:深色蔬菜(菠菜、紅莧菜、黑甜菜)、豬血、紅肉類(牛肉、羊肉、瘦豬肉)、魚貝類(牡蠣、文蛤)、腰果、黑(紅)棗、葡萄乾、龍眼乾等。

(八)為促進傷口癒合,多攝取維生素 C 食物,如:蔬菜類(菠菜、蘆筍)、水果類(蕃茄、芭樂、柳橙、橘子、柚子、奇異果、檸檬、草莓)等。

三、居家服藥

(一)請依護理人員及藥師指導使用出院藥物,包括:服用劑量、時間及注意事項。

(二)服用補血藥物鐵劑後,解墨綠色大便是正常現象。

四、性生活

(一)配偶應多給予精神上支持,雙方可以說出內心感受及擔憂,並與醫護人員討論。

(二)可開始性生活的時間

1. 骨盆腔發炎症者,痊癒後 2~3 週。

2. 子宮搔刮術者,約手術後 2~3 週。

3. 子宮頸錐狀切除者，約手術後 6 週。
4. 根治性子宮切除者，約手術後 2-3 個月。
5. 不同手術方式可能有不同的影響，可於手術後返診檢查時與主治醫師討論。

(三) 性生活注意事項

1. 有雙側卵巢切除者，性交時陰道潤滑液會減少，故前戲時間需增長，如：愛撫、親吻或使用醫師許可的水性潤滑軟膏。
2. 行陰道壁修補者，初期性交會有疼痛情形，可採較輕柔溫和之動作。
3. 行根治性手術者，有部分陰道切除，故陰道會較短，性行為時應避免過於劇烈及深入。
4. 若手術後性交有陰道出血現象，須回診檢查。

(四) 子宮外孕手術後 2 至 4 個月內不要懷孕，可與醫護人員討論適合的避孕方法。

五、個人衛生

(一) 每天至少清洗外陰部一次，並觀察有無分泌物及分泌物顏色、量、氣味。

(二) 有留置導尿管帶回家時，請依護理人員教導方式執行會陰部

清潔。以清水由尿道口、小陰唇至大陰唇，各部位清潔方向應由上而下且由內往外依序擦，每日至少一次，排便後可再沖洗一次。

(三)手術後六週內不可使用衛生棉塞及棉條，以防逆行性感染。

(四)如廁後，衛生紙須由前往後擦拭（由尿道往肛門方向，不可來回擦拭）。

肆、回診注意事項

一、在出院當天會預約返診追蹤日期，依預約回診。

二、有性行為之婦女，請依醫師建議按時執行子宮頸抹片檢查。

三、若有異常現象，如：發燒、呼吸喘、腹部劇烈疼痛、頻尿、陰道異常分泌物，有惡臭或不正常的出血情形，應立即返院就醫。

四、經陰道子宮切除者、根治性手術者、陰道前後壁修補或尿失禁相關手術者，應注意解尿是否順暢，如有頻尿、尿量減少、燒灼感、刺痛感、尿瀦留等現象，需立即返院就醫。

伍、建議看診科別：婦產科

陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02)24313131 轉 2633、2634

台北院區 (02)27135211 轉 3903、3905

土城醫院 (02)22630588 轉 3755、3756

林口院區 (03)3281200 轉 8609、8614

嘉義院區 (05)3621000 轉 3389、3390

高雄院區 (07)7317123 轉 8929、8930

長庚醫療財團法人 N560 32K 2021 年

<http://www.cgmh.org.tw>

