

# 子宮肌瘤手術護理指導

## 什麼是子宮肌瘤

20%~40%的婦女患有「子宮肌瘤」，它是子宮平滑肌和結締組織纖維異常增殖所導致的一種平滑肌瘤或纖維瘤，依生長部位分成漿膜下、黏膜下及間質肌瘤。發生的原因可能與荷爾蒙、年齡、個人體質或遺傳的因素有關。懷孕時肌瘤變大，停經後則變小。

## 症狀與治療

許多患者完全沒症狀，只需定期追蹤，少數患者可能出現「經血過多、經期過長、貧血、下腹部疼痛、經痛、下肢痛、腰痛、頻尿、小便失禁、便秘、脹氣、不孕」等症狀，可諮詢醫師採行藥物或肌瘤切除手術治療。

## 手術後護理指導

- 術後1-2週有少許淡紅或紅褐色分泌物屬正常，可使用衛生棉墊，勿用衛生棉條及陰道灌洗以避免感染，請在大小便後用溫水沖洗，保持會陰清潔乾燥。
- 保持傷口乾燥，腹腔鏡手術要注意臍部清潔，洗澡以淋浴為佳。
- 多攝取高蛋白、高維生素、礦物質食物以促進傷口修復；多吃高纖蔬果及多飲水預防便秘。
- 少量多餐，忌刺激性飲食，腸蠕動未正常前避免產氣食物如豆、奶、洋蔥、地瓜。
- 術後6週內以散步最佳，禁止劇烈運動如腳踏車、跳舞、久坐以免骨盆充血；避免提重物增加腹壓造成傷口疼痛。
- 約術後4-6週恢復月經週期，經醫師檢查傷口癒合良好，即可正常性生活，計畫懷孕者請與醫師討論。
- 傷口偶有輕微抽痛情形仍是正常現象，傷口有紅、腫、熱、痛及不正常分泌物、陰道鮮紅色或惡臭分泌物、噁心、嘔吐、腹痛、發燒等現象

需立即返院。

