中山醫療社團法人中山醫院

婦科手術照顧指南

這份資料是為了幫助您及您的家屬了解此次住院期間的醫療程序及照護計畫，使您能事前作準備及安排。有疑問請與醫護人員討論。

手術前	1. 護理人員將為您作環境介紹及手術前各項準備(填寫手術及麻醉同意書、皮膚準備、服用瀉劑或執行肥皂水灌腸)。 2. 為避免手術中或手術後嘔吐不適，晚上 12 點後至手術前請您禁食及禁水。 3. 手術前請更換手術衣除去內衣褲，請卸妝並去除指甲油，取下身上金屬物品如：手錶、戒指、項鍊、髮夾、活動假牙等，由家人代為保管。 4. 練習作深呼吸及有效咳嗽以利手術後肺擴張及清除從肺來的分泌物（把手放在腹部上，吸氣時使腹部凸起，呼氣時盡量把氣吐出使腹部凹陷。有效咳嗽是深吸氣後，停止一秒，再用力咳嗽排出空氣)。 5. 若需要安裝「手術後疼痛控制」，請手術前告訴護理人員並填妥自費同意書，以便連絡麻醉科醫師於手術後立刻為您安裝止痛裝置。
手術日	1. 手術前會為您打上點滴，請不可進食，也不可喝水。 2. 手術前請先排空膀胱，工作人員將推床送您進入手術室。 3. 術後回到病房請執行深呼吸，有效咳嗽及翻身運動。 4. 通常手術採全身麻醉，需禁食及水，若發生噁心、嘔吐情形，請將頭側向一邊，以維持呼吸道通暢。
手術後	1. 禁食期間，若感到口乾，可用棉棒沾開水潤唇或漱口，等候醫護人員告知才可先飲開水，若無腹脹、嘔吐現象，一般於排氣後，才可採少量多餐之方式進食。 2. 手術後，陰道會有少量的淡紅或紅褐色無臭的分泌物，最後會漸漸減少消失，可使用衛生棉墊，勿用衛生棉條，避免感染，請在大小便後用溫水沖洗，保持會陰清潔乾燥。 3. 腹部傷口疼痛不適請告知護理人員，依醫囑給您止痛劑;若有裝置疼痛控制器則可在感到疼痛時按壓按鈕，注入少量的止痛藥，減輕疼痛感。 4. 導尿管通常在手術後一天即可拔除，導尿管放置期間，勿扭曲彎折，並注意尿袋勿高於恥骨聯合或垂放於地上，以維持導尿管暢通並預防感染。 5. 腹腔鏡手術後可能會發生：消化不良、容易腹脹氣、肩膀或肩後背酸痛（為手術時打二氧化碳氣體保護內臟所造成的反射痛)，約 2~3 天會改善，無須擔心，可多翻身改變姿勢，或熱敷使肌肉鬆弛緩解酸痛。

本文件著作權為中山醫療社團法人中山醫院所有-護理部

中山醫療社團法人中山醫院

婦科手術照顧指南

出院後自我照顧

1.生理：

(1)請在大小便後用溫水沖洗，保持會陰清潔乾燥，無陰道分泌物就不必再沖洗。

(2)術後可能影響月經週期，請注意若有不正常出血及血塊，請立即返院檢查。

(3)請於回診時諮詢醫師，何時可恢復性生活，剛開始性交時，可能會有少許不適，您可以先與配偶討論，請他採取輕柔的動作。

2.飲食：

(1)手術後一週內宜避免油膩、易脹氣食物（如豆類、全蛋、奶類、發酵類製品、洋蔥、高麗菜、白蘿蔔、青椒等，但會因人而異）。

(2)飲食應含高蛋白質（如魚、肉、奶、蛋、黃豆類製品及堅果類…）、維生素、礦物質（如新鮮蔬果…），以幫助傷口組織修復，並攝取足量的水份及纖維質幫助腸道蠕動，預防便秘。

(3)手術後有貧血的患者，要多攝取含鐵、蛋白質、維生素 C 食物。

3.傷口：

(1)請保持傷口清潔乾燥，返門診後，經由醫生評估同意才可淋浴，沐浴後請擦乾傷口，不須特別擦藥處理。

(2)傷口使用隔水敷料者可直接淋浴(※回診前傷口務必不可滲入水份)。

(3)手術後約一個月可依個人需求使用防疤美容產品(如貼片、凝膠或美容膠)以預防疤痕增生(※請諮詢護理站)，有結痂時勿用手抓，讓其自然脫落。

4.活動：

(1)手術後二週內上下樓梯動作宜緩慢，一個月內避免提三公斤以上重物、激烈運動（如跳舞、跑步、打球、騎腳踏車…），以預防牽扯腹部肌肉而影響傷口癒合。

(2)依個人的復原情況採漸進式增加活動量，適合短距離散步。

5.返診

(1)出院後一週或醫生指定的時間返診檢查，讓醫生評估您的恢復情形。

(2)下列情況應立即就醫：

- 傷口有紅腫、灼熱、疼痛加劇、滲出物。
- 陰部突然大量出血、有血塊、惡臭味、下腹部疼痛不適。
- 攝氏三十八度（口溫）以上或小便灼熱、疼痛、頻尿。
- 劇烈腹痛、大便習慣改變等。

中山醫療社團法人中山醫院敬祝您早日康復　95.06 制、114.07 檢

本文件著作權為中山醫療社團法人中山醫院所有-護理部