

子宮鏡子宮肌瘤切除術後 護理指導

一、傷口護理：

- 1.手術後即可開始淋浴。傷口完全癒合及陰道沒有出血，才可坐浴。
- 2.陰道若有不正常的分泌物，則須返院檢查。
- 3.陰道內傷口，禁止自行用水灌洗。
- 4.手術後陰道會有微量紅色分泌物，持續1-2星期或1個月。

二、飲食攝取：

- 1.維持均衡飲食，採少量多餐，每天攝取約2000~3000cc的水份。
- 2.避免食用刺激性食物；如太辣，太鹹、菸、酒、濃茶及咖啡。
- 3.多攝取高蛋白食物，以促進傷口復原；如肉、魚、蛋、奶類。
- 4.多攝取高纖維食物，避免便秘；如蔬菜、水果、燕麥、糙米等。



三、術後活動：

1. 保持心情愉快，正常規律的生活，有助於手術後復原。
2. 三個月內避免腿部及骨盆激烈活動，如騎馬、騎腳踏車、劇烈跳舞、久坐及長時間開車，以免骨盆充血不適。
3. 手術後6~8週內避免提重物，若提物品可使用束腹帶，以避免震動所引起的疼痛。
4. 短距離的散步，可促使血液循環及消化吸收，是術後很適當的運動。
5. 依個人體力，漸進式增加活動量。

四、月經及陰道分泌物：

1. 子宮肌瘤切除者會有正常月經。
2. 手術後7~14天陰道可能會有少量出血。若出血量過多則須返院檢查。



五、藥物：

1. 出院時護理人員會指導您，如何服用所帶回的藥物，服用劑量、時間及注意事項。
2. 服用補血藥物後，會有解黑便的情形。

六、性生活：

1. 配偶多給予心理上的支持，雙方可說出內心的感受及擔憂，並與醫護人員討論。
2. 子宮肌瘤切除，大約可在術後一個月恢復性生活。無論何者，均須經醫師檢查傷口無礙後，才能恢復性生活。

祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 957

七、個人衛生：

1. 每天至少清洗外陰部一次，並觀察有無分泌物及其顏色、量、氣味。
2. 手術六週內，切不可陰道灌洗或衛生棉塞，以防逆行性感染。
3. 如廁後，由前往後擦拭。
4. 手術後陰道出血情形，可使用衛生棉並勤更換。

八、若有下列情形，請回門診就醫：

1. 發燒。
2. 腹部劇烈疼痛。
3. 陰道有異常分泌物或不正常出血。
4. 解尿困難、頻尿或有燒灼感。

祝您健康愉快！

No.035



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 957