

婦科腹腔鏡手術護理指導

手術後注意事項

- 1.手術後，腹部會有3-4個小傷口。
- 2.從麻醉中恢復後，可以採半坐臥式，使腹部放鬆，減輕傷口疼痛。
- 3.手術後可能感到腹脹、背痛、肩痛或肋骨下不適（為手術時打二氧化碳氣體保護內臟所造成的反射痛），可以多翻身或改變姿勢，以減輕不適。
- 4.回病房後，可依需要下床如廁。
- 5.手術後，須暫時禁食，醫護人員會依個別情況，告知進食時間(通常在手術後八小時或隔天早上)。
- 6.當醫護人員告知可進食後，應先試飲開水，若無腹脹、嘔吐之現象，即可採少量多餐之方式，進食軟性食物，如稀飯、麵等；之後，漸進式恢復一般飲食。
- 7.手術後，陰道可能會有少量出血，可使用衛生棉(勿用陰道棉塞)，並經常更換。
- 8.拆線前，請注意保持傷口乾燥，切勿弄濕，以免傷口感染。
- 9.通常手術後住院3-5天左右，醫師同意即可出院，返家一週後或經醫師指示再回門診診視。



出院護理指導

1.傷口護理：

- (1)保持傷口清潔、乾燥，若有不慎弄濕傷口，可用優點消毒並更換紗布。
- (2)一般手術後第十天或返診拆線後，經醫師允許，即可開始淋浴。傷口完全癒合及陰道沒有出血，才可坐浴。
- (3)必要時，傷口可持續黏貼紙膠布3-6個月，可預防疤痕生長，不需自行再擦外用藥。
- (4)觀察傷口，如有紅、腫、熱、痛，或不正常的分泌物，則須返院檢查。
- (5)注意臍部清潔，以免影響臍下傷口癒合。
- (6)陰道內傷口，禁止自行用水灌洗。
- (7)返家後因人而異，腹脹、背痛、肩痛或肋骨下不適仍會存在，但症狀會漸減輕。

2.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。
- (5)雙側卵巢切除者，易有骨質疏鬆症的發生，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)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、抱小孩，若提物品可使用腹托或束腹帶，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。

4.月經及陰道分泌物：

- (1)子宮切除者，不會再有月經和懷孕。
- (2)輸卵管外孕、子宮肌瘤切除者，單側卵巢切除或內膜異位切除者，會有正常月經。
- (3)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。
- (4)輸卵管外孕者術後一般月經恢復時間為1-2個月。

5.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)若有服用補血藥物，會有解黑便的情形。
- (3)單純的子宮切除，不會影響荷爾蒙的分泌，若包括兩側卵巢切除，會影響荷爾蒙的分泌，可與醫師討論有關之荷爾蒙治療。

祝您健康愉快！



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

6. 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) 單純的卵巢、輸卵管或粘黏之切除，大約可在術後一個月恢復性生活；如果接受子宮切除者，則約需兩個月。
- (3) 雙側卵巢切除者，性交時陰道潤滑液會減少，性前戲時間可增長，如愛撫、親吻或使用醫師許可的水性潤滑軟膏。
- (4) 子宮外孕者手術後2~4個月內，應避免懷孕（或月經再來3次後再考慮懷孕）。
- (5) 無論何者，均須經醫師檢查傷口無礙後，才能恢復性生活。

7. 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) 如有陰道出血，可使用衛生棉或護墊，勿使用衛生紙，以便觀察出血量。

8. 若有下列情形，請回門診就醫：

- (1) 發燒。
- (2) 下腹部劇烈疼痛。
- (3) 陰道有異常分泌物或不正常出血。
- (4) 傷口紅、腫、熱、痛及分泌物。
- (5) 解尿困難、頻尿或有燒灼感。

祝您健康愉快！



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