

# 經陰道子宮切除術後護理指導

## 一、簡介：

經陰道切除子宮的一種手術，此手術的術後復原狀況較傳統剖腹子宮切除術為佳，傷口較小、身體恢復較快，疼痛感亦較小。

## 二、術後傷口照護：

1. 應保持會陰部清潔及乾燥，每日泡盆約 4 次，每次約 10-15 分鐘，共六週，勤換衛生棉。
2. 術後 4-6 週陰道會有少量點狀出血，是屬正常的，應避免使用衛生棉條、陰道灌洗及性交。

## 三、活動：

1. 勿穿過緊身衣褲，如傷口感到疼痛，可告知護理師，依醫囑給予止痛藥物。
2. 6-8 週內避免骨盆充血的運動，如不可提重物（5 公斤以上）、長時間坐或站，亦勿激烈運動，如有氧運動、騎腳踏車、機車、騎馬或開車長途旅行。
3. 鼓勵短程散步以促進血液循環及減低出現併發症的風險。
4. 在醫生診察且傷口都已癒合良好之後才可以進行性生活，通常在手術後 6 週經複診後才可以恢復性生活。

## 四、身體清潔：

可正常洗澡洗頭，避免盆浴，採淋浴方式為佳。

## 五、飲食注意事項：

1. 等到排氣後，便可依醫囑恢復正常飲食。
2. 多攝取高蛋白、高熱量、高維生素 C 飲食(如魚、肉、蛋、奶、柑桔類、檸檬櫻桃、奇異果、新鮮蔬菜等)促進傷口癒合。
3. 術後 7-10 天內避免食用過鹹、過辣或含有酒精類等刺激食物，盡量減少攝取易產氣的食物造成腹脹不適，如地瓜、豆類等。

## 六、出院後注意事項：

1. 若發現有下列不正常現象，如發燒、陰道出血或分泌物惡臭、傷口紅腫疼痛且有分泌物、腹痛或大便習慣改變，應立即求醫。
2. 請於指定日期、時間及地點回院複診。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康