

子宮全切除術後護理指導

1. 每天觀察傷口，若傷口敷料不慎弄濕立即更換紗布，下床活動建議可使用束腹帶，以避免活動時傷口受到牽扯。
2. 洗澡需採淋浴，不可泡澡，以避免感染。
3. 子宮切除後，便不會有月經，但仍有陰道分泌物，清洗陰道時只要清洗陰道外部即可，陰道內有乳酸桿菌，若過度清潔影響陰道內酸鹼度，反而影響其殺菌自淨功能。
4. 手術初期由於輕微的尿道水腫，排尿時會有不舒適感，此時水份的攝取非常重要，每天需攝取約 3000 cc。避免油膩、刺激性食物，需多吃高纖食物，如：蔬菜、水果、燕麥、糙米等，少吃產氣食物以避免脹氣，要多攝取高蛋白飲食，以加速傷口修復。
5. 養成規則排便習慣，大小便後由前往後方向沖洗，以避免感染。
6. 子宮手術後不會影響工作能力，次日儘可能下床活動，輕微的家事及工作在手術後 2-3 週便可開始（但需考量自身體力），之後隨體力恢復狀況可逐漸增加工作量，2-3 個月內不宜提重物（單手避免提超過 3 公斤以上）或做劇烈的運動。
7. 若為廣泛性手術（指子宮全切除及雙側卵巢切除）則應在術後 4 個月才開始做較粗重的工作。
8. 術後 4-6 週陰道會有少量狀出血，是屬正常。
9. 手術後 6 週應避免久坐、久站、兩腳交叉坐、跑步、搬重物、騎腳踏車或摩托車等，短暫的散步會是最好的運動。
10. 術後約 6 週，經醫師複診後可開始恢復性生活。性感受可能會有所改變，可藉由改變性交姿勢、使用水性潤滑劑、增加前戲時間等方式改善。手術後陰道上端已縫合，故性交後精液不會進入腹腔，而會隨著白帶一起排出體外，對身體並無害處。此外性生活並不會造成癌症復發，並不需有特別的禁忌。
11. 出院後依醫師指示返院檢查，若出現下列情形，請立即來門診就醫：解尿困難或解尿有燒灼感、發燒、陰道出血量增加，呈鮮紅或有血塊，有多量的水樣分泌物，傷口紅、腫、熱、痛或有分泌物等。

12. 出院後若臉部潮紅、腰疼、胸悶、頭暈、頭痛時，應於複診時告訴醫生。

*若一併切除卵巢，則病人可能提早出現更年期的症狀，但不會突然老化，原則上 35 歲以下才需補充賀爾蒙，35 歲以上則因人而異，有特殊症狀時，建議返診時由醫師評估，判斷是否需補充賀爾蒙。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2388、2399