

子宮切除手術 出院衛生教育指導

- ✚ 手術後六至八星期避免久坐、開車及提重物，以防骨盆腔內充血引起之不適。
- ✚ 需要時可使用腹托或束腹帶。
- ✚ 採淋浴較佳，避免盆浴。
- ✚ 採規則生活及多攝取蔬菜、水果，避免便秘。
- ✚ 六星期內或醫師指示期間內，不可有性生活及陰道灌洗。
- ✚ 性交時可在陰道上塗水溶性潤滑劑。
- ✚ 有傷口感染症狀需告知醫師：
 - ✚ 傷口發紅、疼痛、腫脹、滲出液。
 - ✚ 體溫超過攝氏 37.8 度，熱潮紅。
 - ✚ 陰道出血（多於輕微的血性分泌物）惡臭分泌物。
 - ✚ 腹部痙攣痛或大便習慣的改變。
- ✚ 不會再有月經，會有停經之症狀如下：
 - ✚ 情緒不穩定、憂鬱、煩燥、緊張。
 - ✚ 心搏過速、心悸。
 - ✚ 失眠、頭痛。
 - ✚ 腹部脂肪沉積。
 - ✚ 缺乏食慾或體重增加。
 - ✚ 便秘、腹瀉或腹脹。
- ✚ 調適的方法：
 - ✚ 維持飲食之調適與平衡。
 - ✚ 適當的休息及維持規律之運動。
 - ✚ 避免過度的壓力及疲勞。
- ✚ 繼續門診追蹤治療