

## 骨盆腔發炎 出院衛生教育指導

- ✦ 四週內宜淋浴，避免盆浴。
- ✦ 接觸會陰及肛門前後要以肥皂洗手。
- ✦ 清潔會陰部，排泄後要由前往後擦拭（由會陰部擦至肛門）。
- ✦ 多攝取水份，每天 2500-3000cc。
- ✦ 若月經不規則或出血情形均應告訴醫師。
- ✦ 避孕方法最好不要用子宮內避孕器，它會增加骨盆腔發炎的機，可能提高一至四倍。
- ✦ 出院一週內避免性生活及陰道灌洗。
- ✦ 避免使用衛生棉條。
- ✦ 依身體耐受性逐漸增加活動量。
- ✦ 每日應有適當休息的時間。
- ✦ 注意會陰清潔，若有分泌物排出時應隨時以溫水洗淨，並更換污染的內褲。
- ✦ 繼續門診追蹤。