

子宮切除術後須知 Q&A

傷口的照顧

皮膚表層傷口約 1 星期左右痊癒，深層組織可能要 1~1.5 個月的時間；所以 4~6 星期傷口的偶爾抽痛是正常的。

- 手術後 1 週內請保持傷口乾燥，若不慎弄濕，可用生理食鹽水以棉枝擦拭後再覆蓋清潔的紗布。
- 傷口拆線後可行淋浴，盆浴則需等術後 2 個月後。
- 若傷口已癒合則不需再擦外用藥。
- 每日觀察傷口有無紅腫熱痛或異常分泌物。
- 陰道內傷口禁止自行灌洗或使用衛生棉條。
- 約 2~4 週會有少量的陰道分泌物或血絲。

排尿方面

可能會有小便解不出來或解不乾淨的情形，可借助膀胱訓練來預防泌尿道感染，避免因膀胱太脹造成機能受損。

活動時注意事項

保持身心愉快以及正常的生活，有助於恢復健康。

- 未經醫師許可前避免從事增加骨盆充血的活動，如：劇烈的舞蹈、久站、久坐、盆浴、騎腳踏車等。
- 術後 1 個月內應避免提重物（大於 5 公斤以上），並避免腹部肌肉過度用力。
- 活動時應依個人體力而定並採漸進式。
- 若有使用束腹帶，術後疼痛已有改善時可盡量不需使用。

飲食方面

- 三餐定時定量，採新鮮清淡飲食。
- 避免辛辣或刺激性食物。
- 多攝取蔬菜、水果、燕麥...等食物，以避免便秘。

何時開始性生活？

一般而言 2 個月後可行性生活，但仍需視傷口恢復情況回門診與醫師討論後再開始，且應避免劇烈的方式。

心理調適

因子宮切除後，常有憂慮及悲傷的感覺，最好能讓這種情緒抒發出來，把感覺講出來，與親密伴侶或好朋友親人討論分享，以得到支持。

若有下列情況應回診檢查

發燒 (口溫 38 度以上)、腹部劇痛、陰道異常分泌物或出血、傷口有異常分泌物或有紅、腫、熱、痛現象。

112.01 60-C9-028



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡