

子宮切除患者的自我照護指導

一、身體清潔：

1. 術後當天或第一天傷口較痛，無法自行處理個人衛生時，可由家屬及護理人員協助床上擦澡。
2. 術後第一天或第二天，下床時頭不會暈，且可站得穩，即可自行處理個人衛生。

二、飲食方面：

1. 手術當天依醫師指示進食時間，可用棉棒沾開水潤濕嘴唇。
2. 若可進食，請依醫囑採漸進式飲食流質→軟質→正常飲食(若無腹脹情形才可飲食)。
3. 為減少腹脹，應避免攝取易脹氣之食物，如：
 - (1)蛋白質類：牛奶、豆製品、蛋、奶類製品。
 - (2)發酵類食物：麵包、蛋糕、饅頭。
 - (3)蔬果類：梨、地瓜、芋頭、馬鈴薯等根莖類食物。
4. 避免攝取較油膩及刺激性食物。
5. 待正常飲食，每日飲水約 2000-3000c. c，睡前宜減少水份攝取，避免夜間頻繁如廁增加跌倒機率；且可攝取纖維質類以助於腸道蠕動，預防便秘。

三、傷口的照護

1. 手術當天，傷口會以紗布覆蓋，如有置放腹腔引流管會以 Y 型紗布覆蓋。活動時可用束腹帶固定，減輕傷口疼痛不適。
2. 術後 1-2 天醫師會予以換藥，傷口以紗布覆蓋，若紗布弄濕或有滲液，隨時告知護理人員予以換藥。
3. 腹腔引流管依醫師評估指示拔除。
4. 出院後隨時保持傷口乾燥清潔，不必自行換藥，回診後醫師評估傷口無異常即可沐浴。
5. 美容膠黏貼時間約 3 個月，實際時間依醫師評估建議黏貼更換。
6. 出院後若傷口有紅、腫、熱、痛、滲液、滲血，或有發燒情形需立即返診。

四、排尿方面

1. 導尿管留置於術後 24-48 小時，在醫師及護理人員評估下，會儘早移除。
2. 導尿管拔除後，6-8 小時內如未自解尿液，或有解尿困難之問題，請立即告知護理人員或醫師。

五、排便方面

1. 術後應養成定期排便的習慣，多吃高纖維食物(如：蔬菜、水

果)。

2. 術後請儘早床上翻身及下床活動，促進排氣。

4. 若排便困難或有便秘情形，則可依醫囑服用軟便藥來幫助排便。

六、陰道分泌物(婦科手術後病人)

1. 陰道分泌物為少量或微量，顏色會由鮮紅色轉變成淡紅或暗紅色。

2. 需每 2-3 小時更換衛生棉墊，切勿使用衛生棉條及行陰道內灌洗。

3. 術後 2-4 週陰道有點狀出血為正常情形，如有異常出血、不正常分泌物、出現大量出血不止之情況，請立即告知護理人員或返診。

七、活動

1. 活動時避免拉扯任何管路，如尿管、腹腔引流管等，避免滑脫。

2. 腹腔鏡手術者可能會出現腹脹、肩膀酸痛的現象，這種不適約在術後 48 小時內改善。

3. 手術當天，應每 2 小時於床上翻身一次。
4. 術後第一天拔除尿管後，儘可能下床解尿並活動。
5. 術後第一次下床活動，動作宜緩慢，先坐於床緣，無頭暈情形，再由家人或護理人員陪伴協助下床，以防跌倒。
6. 術後常會發生喉嚨癢、多痰、疼痛情形，建議可在進食後多喝溫開水。
7. 術後四到六週內避免提重物（如提 5kg 以上之重物）、勿久站或久坐、避免開車長途旅行、至少六週內不可行性生活，經由醫師複診傷口癒合情形良好後再重新開始行性生活。

八、藥物方面

1. 術後第一天可依醫師指示每 4-6 小時注射止痛針劑或自費使用自控式止痛。
2. 術後依需要會給口服止痛藥物。