

婦科手術後照護

一、傷口照護

- 1.通常腹腔鏡傷口為 3~4 處，而傳統腹部傷口為橫式或直式，照護傷口時保持清潔與乾燥，注意是否有發炎徵象及異常分泌物。
- 2.請採擦澡方式清潔，勿盆浴，以防泌尿道逆行性感染。
- 3.術後陰道可能會有少量的分泌物或出血，要勤換棉墊和上完廁所後由前往後擦拭，不可來回擦拭，以免造成泌尿道感染。
- 4.如廁後，以煮過的溫開水由前往後沖洗（陰道→肛門口），並保持乾爽即可。

二、術後活動

- 1.術後，宜多翻身改變姿勢以促進腸蠕動。
- 2.術後儘可能早期下床活動，促使分泌物排出體外，下床需注意採漸進式下床活動。
- 3.術後翻身或下床活動時，可使用束腹帶固定傷口，避免傷口拉扯疼痛。
- 4.術後 6 個月內單手提重物不宜超過 3 公斤以上，以避免腹壓過高。
- 5.3 個月內避免腹部用力動作例如：彎腰、蹲下等動作。
- 6.短距離的散步，可促使血液循環及幫助消化吸收，是術後很適當的運動。
- 7.通常在手術後 6 週，經複診後，才可恢復性生活。

三、飲食攝取

- 1.排氣後採漸進式飲食，順序：水→菜粥→恢復術前飲食。
- 2.避免攝取較油膩及刺激性食物。

婦科手術後照護

- 3.手術後一週內，應避免攝取易產氣之食物，如：蛋白質類的牛奶、豆製品、蛋、奶類製品；發酵類食物：麵包、蛋糕、饅頭；蔬果類：梨、地瓜、芋頭、馬鈴薯等根莖類食物、油膩或刺激性（酒、辛辣）。
- 4.多攝取富含蛋白質（魚肉蛋類）、維生素 C（芭樂、柑橘、番茄、木瓜）及含鐵質食物（深色肉、肝、葡萄、波菜），以利傷口癒合。

四、返院提醒注意事項

出院後如有陰道大量出血或有惡臭的分泌物，持續發燒、腹瀉、腹部疼痛或陰部疼痛情形，請立即返院檢查。

參考文獻

- 何美華、蕭仔伶、陳怡靜、徐苑雲（2022）。婦科疾病護理。於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十一版，705-750 頁）。新文京開發。
- 馮容莊、潘怡如（2023）。婦科常見疾病。於高美玲總校閱，*實用產科護理*（九版，795-797）。華杏。