

# 婦科開腹手術出院照護須知

2021/01 修訂

## 一、飲食：

1. 採少量多餐；並減少豆類、奶類等產氣食物牛奶、豆類、地瓜、蛋、洋蔥及刺激性的食物，如：太辣、太腥、大量飲酒及抽太多煙、濃茶和咖啡的攝取。
2. 每天攝取2500~3000c.c.的水分，多攝取高蛋白與高纖維的食物。



圖片出處：[healthyd.com/articles/body/一文睇晒有傷口必戒3腫食物](http://healthyd.com/articles/body/一文睇晒有傷口必戒3腫食物)[leho.com.tw/archives/22792](http://leho.com.tw/archives/22792)

## 二、活動：

1. 二個月內不可從事下列活動：騎馬、騎腳踏車、劇烈的跳舞、久坐、開車等，以免骨盆腔充血。

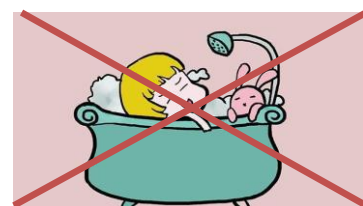


圖片出處：[51yuansu.com/sc/cqsgugbyqi.html](http://51yuansu.com/sc/cqsgugbyqi.html)[momomall.com.tw/m/s/100382/1003820000292/OPPO透氣泡棉束腹護腰帶2260](http://momomall.com.tw/m/s/100382/1003820000292/OPPO透氣泡棉束腹護腰帶2260)

2. 手術後6~8 週內避免提超過5公斤的重物，若提物品可使用腹托或束腹帶以免震動所引起的疼痛。
3. 依個人的體力採漸進增加活動量，可先採輕工作，如無不適，體力許可的情況下再增加活動量。

## 三、個人衛生：

1. 每天至少清洗外陰部一次。
2. 洗澡以淋浴為佳，避免盆浴，以防感染。
3. 如廁後，由前往後擦拭；要觀察有無分泌物及其顏色、量、氣味。

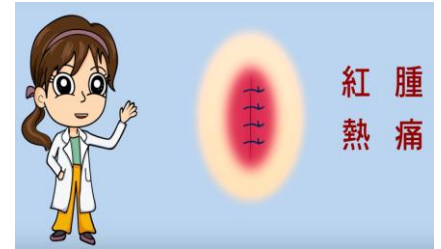


圖片出處：[616pic.com/sucai/vgpi7266v.html](http://616pic.com/sucai/vgpi7266v.html)

4. 有留置導尿管帶回時，請依護理人員教導正確方法沖洗，消毒尿管，每天至少一次，如廁後亦需沖洗。
5. 手術後6週~8週內不可做陰道灌洗。

#### 四、傷口護理：

1. 保持傷口清潔乾燥，傷口未拆線若有不慎弄濕，可用清潔的毛巾拭乾，並更換紗布紙膠布，若已拆線，視個人經濟狀況可用防疤痕敷料持續~6個月，預防疤痕增生。
2. 手術完後第十天起可開始淋浴。
3. 傷口拆線後無須自行再擦外用藥。
4. 每天觀察傷口是否有紅、腫、熱、痛，或不正常的分泌物。
5. 若傷口經過臍部，需注意臍部清潔。



圖片出處:康健雜誌

#### 五、居家服藥：

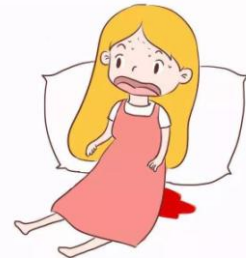
1. 出院時護理人員會指導您如何服用所帶回的藥物、服藥劑量、時間及注意事項。
2. 服用軟便劑若解便正常或有腹瀉情形時應停藥或減量。
3. 服用補血藥物後，會解黑便是正常現象。



圖片出處：康健雜誌



[j.17qq.com/article/surcahax.html](http://j.17qq.com/article/surcahax.html)



#### 六、性生活：

1. 一般婦科手術後6~8週骨盆腔內深層組織復原即可擁有正常性生活。
2. 雙側卵巢切除者，性交時陰道潤滑液分泌會減少，故性前戲時間需增長，如愛撫、親切或經醫師許可的水性軟膏。
3. 行根治性手術患者，陰道有部分切除，陰道較短避免過於劇烈及深入。



圖片出處：

[onhealth.com.tw/article/article.action?nid=78222](http://onhealth.com.tw/article/article.action?nid=78222)

#### 七、若有下列情形，請回門診就醫：

1. 發燒。
2. 陰道有異常分泌物或不正常出血。
3. 傷口紅、腫、熱、痛及有分泌物情形。
4. 解尿困難、頻尿或有燒灼感。

參考資料：馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮、袁素娟、胡月娟、李嘉蕙、謝珮琳、陳瑋、楊玉娥、陳宇平、李和惠、曾月霞、陳淑芬、尹裕君、劉芹芳、謝家如(2016)•成人內外科護理•(901-922頁)•台北市：華杏。

製作單位：護理部 8B 護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 2873