

活動須知

1. 4-6 週內避免提重物，若需提 5 公斤以上重物時，建議可使用束腹帶固定傷口，以避免疼痛。



2. 避免長時間坐或站、勿激烈運動，如騎機車、腳踏車、開車長途旅行、爬山、游泳。

飲食須知

1. 週內勿食含人參、麻油、酒飲食，避免影響傷口癒合。
2. 尿失禁或膀胱術後者：應多吃酸性食物，如蔓越莓汁、藍莓汁，預防尿路感染。
3. 化學藥物或放射線治療：採均衡飲

食，建議宜多攝取水分及含蛋白質食物，如牛肉、雞肉、蛋，少吃內臟及海鮮飲食。

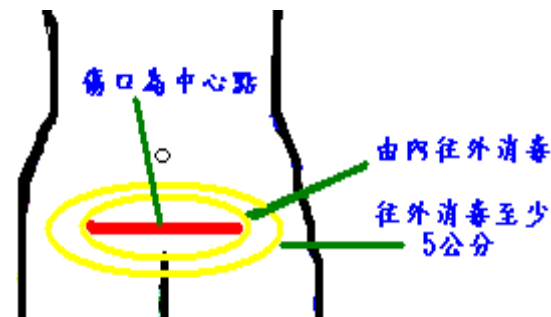
4. 雙側卵巢切除者，應多增加鈣質攝取，如小魚乾、吻仔魚，防止骨質疏鬆的發生。
5. 貧血者（女性血紅素正常值約為 12mg/dl），可攝取含鐵食物，如肝臟、蛋黃、菠菜、葡萄乾、櫻桃等。
6. 預防便秘宜攝取蔬菜水果及水份。
7. 每日攝取水分約 1500 cc~2000 cc。

傷口照護須知

1. 注意傷口有無紅、腫、熱、痛，或不正常的分泌物。
2. 腹部傷口約 10-14 天癒合，需保持清潔乾燥。
3. 視情況傷口約 2-3 天換藥，或不小小心弄濕或滲濕時應更換。換藥時請使用優碘藥水、無菌食鹽水、無菌

紗布、無菌棉棒、透氣紙膠，更換。

4. 換藥步驟：先將優點藥水滴至無菌棉棒；以傷口為中心點，由內向外塗擦至傷口周圍外至少 5 公分；約 20-30 秒後，再使用無菌食鹽水以傷口為中心點由內向外將優點藥水擦去；消毒完畢後再以無菌紗布覆蓋傷口及黏貼好。



5. 通常出院當天，醫師會預約回診時間，以檢視傷口。若醫師未預約，則建議一週內返診。

婦科術後 出院須知

6. 沐浴時機：住院期間以擦澡方式清潔身體。出院第一次回診後醫師會視當時傷口癒合狀況，評估是否可以開始沐浴。若可以沐浴時，建議宜採淋浴方式，勿盆浴及陰道灌洗，避免傷口感染。

衛生須知

1. 如廁後衛生紙應由前往後擦拭，勤換棉墊，避免感染。

性生活須知

1. 需在醫師診察傷口癒合後，視情況約 2-6 週可恢復性生活。

下列情況應回診檢查

1. 體溫 $> 38^{\circ}\text{C}$ 以上或解尿困難、疼痛、頻尿、有灼熱感。
2. 陰道出血量多呈鮮紅色、惡臭。
3. 發現傷口有紅、腫、熱、痛及

滲出液情形。

其他注意事項

1. 化學藥物或放射線治療後，應盡量避免至公共場所；若必須至公共場所時，請戴口罩，以避免感染。



2. 尿失禁術後者，應約 3-4 小時解尿一次，睡前勿大量攝取液體，造成膀胱過脹受損或餘尿量多，睡前及早上起床需解尿，勿憋尿。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital
♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____
中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：95/08/16 修正日期：102/10/08
檢閱日期：105/07/31 編號：T-Obs-003