

## ● 子宮頸癌手術後居家照護及注意事項

- 1.若是子宮切除者，不會再有月經。
- 2.手術後 6-8 週，等骨盆腔內深處組織復原，即可有正常性生活。
- 3.手術後 6-8 週內避免提重物超過 3 公斤、彎腰取物及爬樓梯，可適當使用束腹帶。
- 4.三個月內勿久坐、長途旅行、避免瑜珈及韻律舞等易增加腹壓的運動，以免造成骨盆腔內出血。
- 5.如廁後，使用衛生紙由前往後擦拭以避免感染。
- 6.每日觀察傷口是否有紅、腫、熱、痛或不正常的分泌物，若有以上症狀請儘速回診。
- 7.多吃蔬菜、水果及高纖維之食物，每天攝取 2000-3000 cc 水分，預防便秘。  
多攝取蛋白質、維生素及鐵質的食物，例如:魚湯、葡萄、櫻桃、蔬菜...等。
- 8.若有雙側卵巢切除者，易有骨質疏鬆症的發生，應多攝取鈣質及荷爾蒙攝取，例如:排骨湯、優酪乳、大豆類食物及適當運動以降低跌倒骨折的機率。
- 9.於六週內勿採陰道灌洗及盆浴
- 10.飲食忌煙、酒、刺激性及易產氣食物儘量少吃。

## ● 定期追蹤之重要性

子宮頸癌治療後的追蹤是很重要的，透過常規的檢查結果，使得醫師能隨時掌握病患健康狀況的改變，如：癌症再度復發或產生新的癌症細胞，因此可在最快時間內讓病患得到妥善的治療。

## ● 定期追蹤時間表

	第一階段 ( 前兩年內 )	第二階段 ( 三至四年 )	第三階段 ( 第五年以後 )
追蹤頻率	每三個月 追蹤一次	每半年 追蹤一次	每一年 追蹤一次
檢查內容	◎ 病史 ◎ 身體評估 ◎ 理學檢查 ( 骨盆槍檢查 ) ◎ 子宮頸抹片檢查 ◎ 胸部 X 光 ( 每年一次 ) ◎ 定期追蹤腫瘤標誌		