

# 子宮肌瘤切除手術

## 一、何謂子宮肌瘤：

子宮肌瘤是肌肉細胞形成的良性腫瘤，40-50歲是發生率最高的年齡，雖然肌瘤可能發生在身體任何含平滑肌的地方，但骨盆腔中子宮是最常發生的位置，也是骨盆腔最常見的腫瘤。

## 二、子宮肌瘤的可能危險因子：

➤黃體素的刺激      ➤生長內分泌素的影響      ➤不明原因

## 三、子宮肌瘤常見的症狀：

- 常見症狀：1. 不正常的子宮出血：經血量過多、經期過長、造成缺鐵性貧血。
- 2. 下腹部疼痛(包括經痛)、壓迫感與腰痛。
- 3. 壓迫感：頻尿、輸尿管水腫、下肢水腫、便秘。

➤較少見之症狀：性交疼痛與不適、不孕、習慣性流產。

## 四、子宮肌瘤什麼情況需要手術：

- 子宮肌瘤太大壓迫骨盆腔其他器官      ➤月經過量
- 肌瘤壓迫造成疼痛      ➤肌瘤快速生長

## 五、手術後照護指導：

1. 鼓勵多翻身或床旁活動，以促進體內氣體排出，預防脹氣。
2. 傷口保持清潔乾燥，若有滲液立即告知護理人員更換紗布。
3. 若感覺傷口疼痛，可告知護理人員依醫囑給予止痛劑。
4. 排氣後可先採清淡飲食，如：白粥、青菜。勿進食產氣食物，如：牛奶、豆類，以預防脹氣。
5. 手術後依醫師醫囑拔除尿管，並應於5小時內自解小便。
6. 飲食建議排氣後可採高蛋白、高鐵、高纖維食物，如：櫻桃、葡萄、魚湯、蔬菜、水果，預防便秘及促進傷口癒合。
7. 下床活動應避免使用腹壓，如：彎腰、蹲下、爬樓梯、騎機車、騎腳踏車等，因會導致傷口疼痛。
8. 如廁後應由前往後擦，以避免感染。

## 六、返家後照護指導：


1. 子宮切除者，不會再有月經。
2. 手術後6-8週，經醫師確認骨盆腔內深處組織復原良好，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，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. 多吃蔬果及高纖類之食物，每天攝取 2000-3000 cc 水分，預防便秘。
8. 若有雙側卵巢切除者，應多增加鈣質攝取，如：小魚干、大豆類食物及適當運動避免跌倒骨折。
9. 於 6 週內勿採陰道灌洗及盆浴。
10. 多攝取含蛋白質、維生素及鐵質的食物，如：魚湯、葡萄、櫻桃、蔬菜等。
11. 飲食無特別禁忌，但刺激性及易產氣食物儘量少吃，以免脹氣。

#### 參考資料

何美華、蕭仔伶、陳怡靜、徐莞雲 (2018)· 第十四章婦科疾病的護理· 於余玉眉總校閱，產科護理學 (九版，624-686 頁)· 台北市：新文京。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021 年 10 月校閱