

子宮肌瘤切除手術-越南語

PHẪU THUẬT CẮT U XƠ TỬ CUNG

一、何謂子宮肌瘤 Thế nào là u xơ tử cung :

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。1.U xơ tử cung là tế bào cơ hình thành những khối u lành tính, từ 40-50 tuổi là độ tuổi có tỷ lệ mắc bệnh cao nhất, tuy u xơ có thể hình thành ở bất cứ nơi nào trong cơ thể có cơ trơn nhưng xuất hiện ở vị trí tử cung trong xương chậu là phổ biến nhất, cũng là u xơ thường gặp nhất trong vùng xương chậu

二、子宮肌瘤的可能危險因子 2.Nhân tố dẫn tới nguy cơ u xơ tử cung :

➤黃體素的刺激 kích thích Lutein ➤生長內分泌素的影響 Tác động của nội tiết tăng trưởng ➤不明原因 Nguyên nhân không rõ ràng

三、子宮肌瘤常見的症狀 3.Triệu chứng thường gặp của u xơ tử cung :

➤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。

Có máu tử cung bất thường: Máu kinh nguyệt tăng quá nhiều, thời gian kinh nguyệt quá dài, gây ra thiếu máu thiếu sắt

2.下腹部疼痛(包括經痛)、壓迫感與腰痛。

Đau bụng dưới(bao gồm đau bụng kinh), cảm giác tức và đau eo

3.壓迫感：頻尿、輸尿管水腫、下肢水腫、便秘。

Cảm giác tức: Tiểu nhiều, đường tiết niệu xung, chân phù, táo bón

➤較少見之症狀：性交疼痛與不適、不孕、習慣性流產。

Triệu chứng ít thấy: Sinh hoạt tình dục đau, khó chịu, không đậu thai, thường hay xảy thai

四、子宮肌瘤什麼情況需要手術 4.Như thế nào thì phải làm phẫu thuật :

➤子宮肌瘤太大壓迫骨盆腔其他器官 U to quá chèn ép vùng chậu và các cơ quan khác

➤月經過量 Kinh nguyệt quá nhiều

➤肌瘤壓迫造成疼痛 U chèn ép gây đau

➤肌瘤快速生長 U phát triển quá nhanh

五、手術後照護指導 5. Hướng dẫn chăm sóc sau phẫu thuật :

1. 鼓勵多翻身或床旁活動，以促進體內氣體排出，預防脹氣。

Cô vũ thường xuyên lật người và vận động quanh giường, để thúc đẩy khí thoát ra ngoài, tránh trướng bụng

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。

Vết thương giữ sạch sẽ khô ráo, nếu có dịch tiết phải lập tức thông báo cho y tá thay băng

3. 若感覺傷口疼痛，可告知護理人員依醫囑給予止痛劑。

Nếu vết thương thấy đau, có thể báo với y tá cấp thuốc giảm đau

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。

Sau khi thông khí có thể ăn uống thanh đạm, như: cháo trắng, rau xanh. Không ăn những thức ăn sinh nhiều khí như sữa, các loại đậu để tránh trướng khí

5. 手術後依醫師醫囑拔除尿管，並應於5小時內自解小便。

Sau phẫu thuật bác sỹ cho rút ống dẫn tiểu và nên trong vòng 5h tự tiểu tiện

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。

Đối với thức ăn khuyến cáo sau khi thông khí có thể ăn thức ăn chứa nhiều protein, giàu chất xơ, giàu vitamin, như anh đào, nho, canh cá, rau, hoa quả, tránh táo bón thúc đẩy làm lành vết thương

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。

Hoạt động nên tránh những động tác làm chèn ép bụng như: gập người, quỳ xuống, đi cầu thang, đi xe đạp, xe máy... do sẽ làm vết thương bị đau.

8. 如廁後應由前往後擦，以避免感染。

Sau khi đi vệ sinh nên lau từ trước ra sau, để tránh viêm nhiễm

六、返家後照護指導 6. Hướng dẫn chăm sóc sau khi về nhà

1. 子宮切除者，不會再有月經。

Bệnh nhân bị cắt tử cung, sẽ không có kinh nguyệt

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。

Sau khi phẫu thuật 6-8 tuần, sau khi bác sỹ xác nhận tổ chức sâu trong vùng chậu hồi phục tốt, có thể sinh hoạt bình thường

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。

Sau khi phẫu thuật 6-8 tuần nên tránh mang vật nặng quá 3 kg, khom lưng lấy đồ và đi cầu thang, có thể dùng dây buộc thích hợp

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。

Trong vòng 3 tháng không tham gia các hoạt động gây áp lực cho bụng như ngồi lâu, đi đường dài, tránh yoga và khiêu vũ. Để tránh vùng chậu xuất huyết

5. 如廁後，由前往後擦拭以避免感染。

Sau khi đi vệ sinh, lau từ trước ra sau tránh viêm nhiễm

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。

Hàng ngày quan sát vết thương xem có đỏ, sưng, nóng, đau hoặc có dịch bất thường không, nếu có các triệu chứng trên đề nghị nhanh chóng khám lại

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。

Ăn nhiều rau hoa quả và thức ăn giàu xơ, mỗi ngày hấp thụ 2000-3000cc nước, tránh táo bón

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。

Nếu là người bị cắt cả 2 bên buồng trứng nên tăng cường hấp thụ canxi như, cá khô nhỏ, các loại đậu và vận động thích hợp tránh ngã gãy xương.

9. 於 6 週內勿採陰道灌洗及盆浴。

Trong vòng 6 tuần không thực rửa âm đạo và tắm bồn

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。

Nên hấp thụ thức ăn nhiều protein, vitamin và sắt, như: canh cá, nho, anh đào, rau

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。

Thức ăn không có gì cần kiêng, nhưng chất kích thích và thức ăn sinh nhiều khí nên ăn ít

參考資料


鄭丞傑 (2015) · 子宮肌瘤治療新選擇 · 健康世界, 467, 29-31。

趙湘台、吳香達、王鵬惠 (2014) · 於腹腔鏡手術方法來治療有症狀子宮肌瘤演進 · 中華民國婦癌醫學雜誌, 1, 36-42。

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

Nếu bạn muốn biết thêm về các nội dung trên, xin vui lòng liên hệ số: 05-2756000

số máy lẻ 75 phòng bệnh ext 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

2018 年 04 月修訂