

婦科手術前後須知

■ 手術前注意事項

- 為了使手術順利及預防傷口感染，請於手術前一日洗頭、洗澡（肥皂），必要時會做手術部位的皮膚準備（包括清潔、消毒手術部位）
- 術前更衣時，請取下所有飾品，包括：隱形眼鏡、假牙、髮夾、手錶、項鍊、耳環、戒指、手環、助聽器與所有金屬物
- 請練習醫護人員指導您的「深呼吸與有效咳嗽」，這將對手術後痊癒和肺部恢復良好功能有所助益
- 練習「深呼吸」：屈膝、放鬆腹部肌肉→自鼻吸氣直至腹部向外膨脹→噤嘴呼氣同時收縮腹部肌肉
- 練習「有效咳嗽」：深呼吸1-2次（小枕頭或雙手指交叉按住傷口）→深吸一口氣輕咳二次→再深吸一口氣→用腹部力量連續咳嗽兩次（此時可感到腹肌向內收而非乾咳）
- 依醫囑穿著醫療手術用彈性襪以預防手術合併症

■ 手術前用物準備

- 一般或夜用衛生棉一包、免洗內褲數件
- 70x40cm的看護墊至少2-4片(術後返病室墊於臀部下)
- 必要時依身高體重準備寬版的束腹帶(魔鬼粘，背後不能有鐵架)
- 肌膚較敏感者，可自備1吋寬的3M嬰兒紙膠(固定尿管、傷口換藥使用)
- 依醫師指示購置醫療用彈性襪

■ 依照您手術需要，護理人員會告知您禁食的時間

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 預防疼痛

- 手術後可能疼痛不適，屆時請勿隱忍，請直接告知醫護人員協助止痛
- 您也可選擇使用自控式止痛藥（相關資訊可諮詢麻醉科）

手術後須於恢復室觀察1-2小時，情況穩定方返病房

■ 手術後注意事項

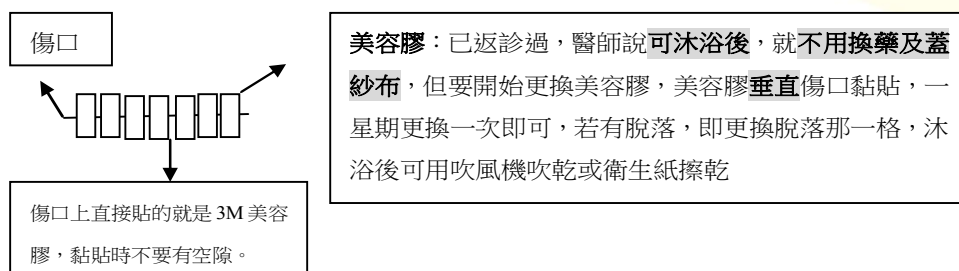
- 返室後可微搖高床頭約30°使腹部放鬆，轉換姿勢以手護住腹部傷口避免造成拉扯以預防傷口疼痛
- 建議手術後於病床上每小時改變姿勢，促進肺擴張
- 可交替進行單腳彎曲、伸直、放下及腳踝等運動，防止下肢血栓靜脈炎
- 術後8小時早期下床活動：促進術後胃腸蠕動，使腸氣加速排空，防止胃腸膨脹，縮短排氣和排便所需時間，且能降低腸沾黏發生機率
- 盡早移除尿管：術後可能放置尿管，護理人員會協助移除尿管，促進恢復
- 盡早恢復進食：術後可能需暫時禁食(包含水)，醫護人員會依醫囑及個別情況，告知喝水及進食時間、進食種類
- 預防跌倒漸進式下床：依您恢復狀況在醫護人員指導與家人陪同下漸進式下床，請先抬高床頭呈坐臥、半坐臥或協助側臥再坐起，坐起後若無頭暈等不適反應，可坐床緣5-10分鐘後再起身站立，利用輔具；首次下床活動須確定有人協助
- 保持敷料的清潔、乾燥，注意傷口有無滲血情形
- 手術後避免提重物、均衡飲食促進傷口癒合
- 住院約3-5天，醫師評估及同意後即可出院，並於術後7-10天返診

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 回診時由醫師檢查、評估後決定性生活恢復時間
- 傷口換藥用物與步驟如下：



腹腔鏡：0.6公分寬

剖腹產：1.2公分寬

美容膠返門診，可沐浴後，再開始更換，至少貼3-6個月

※ 在第一次返診前，若傷口不小心弄髒或弄濕，請自行換藥(直接在美容膠上執行)，步驟如下：
先食鹽水(清潔)→水溶性優碘(消毒，至少停留1分鐘到乾)→食鹽水(去優碘黏膩感)→紗布

■ 緊急返院提醒

- 發燒(耳溫或腋溫測量 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- 下腹部不明原因劇烈疼痛
- 陰道有黃綠色、惡臭等異常分泌物或出血量過多
- 傷口紅、腫、熱、痛及分泌物
- 解尿困難、頻尿或有燒灼感

■ 複習一下

問題1：術前更衣時，可留下飾品和牙套

問題2：首次下床活動須確定已安排家人隨時協助

問題3：若傷口有分泌物且發燒時，需立即回診

正確答案 問題1：X 問題2： 問題3：

參考資料：

https://www.uptodate.com/contents/enhanced-recovery-after-gynecologic-surgery-components-and-implementation?search=ERAS&source=search_result&selectedTitle=3~109&usage_type=default&display_rank=3

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8511
- 制訂單位/日期：5A病房/111.03.28
- PFS-8100-624



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮