



臨床常見婦癌疾病為子宮頸癌、子宮內膜癌、卵巢癌等，手術方式多為傳統開腹手術，稱為剖腹探查式，傷口通常是直的，術後為預防傷口出血或是引流水會放置引流管，以觀察有無發生腹內出血情形。以下將介紹手術後在醫院中會遇到的狀況及術後返家的注意事項。

術後止痛

- 術後傷口會有疼痛問題，可以裝置術後止痛或是請護理師打止痛針。
- 可以進食後護理師會給口服的止痛藥使用，傷口不痛才會促進恢復喔。

預防肺部併發症

- 手術後在床上要多做深呼吸，促進肺部擴張，避免痰液鬱積造成肺炎。
- 早期下床活動可以預防肺擴張不全，減少肺炎發生。

飲食

- 手術時間通常比較長，醫師會囑咐禁食到排氣，排氣後才可以進食。
- 術後可能會有噁心、嘔吐情形，開始進食要先採流質飲食，若無不適就可以正常飲食，要吃平常有在吃的食物，避免補品或太油等食物。
- 避免豆類、奶類、瓜類等容易引起腹脹不適的產氣食物。
- 正常進食後可多進食肉類、蛋白質食物、維生素C高的水果以促進傷口癒合。





活動

- 手術剛返室身上會有點滴、導尿管及引流管，術後要多翻身，避免壓迫到管路即可。
- 使用束腹帶加壓傷口，術後活動時會比較不痛，但有些患者可能覺得束著不舒服，所以可以選擇性使用，舒服就好。
- 術後要多在床上翻身，隔天就要慢慢坐起來，24小時後要盡快下床活動，可以促進腸蠕動，加快排氣避免腹脹。
- 第一次下床要在床上坐到頭不暈，採漸進式下床活動，由家屬陪伴避免跌倒。

身體清潔

- 術後可能會由陰道流出少許血性分泌物，只須用開水沖洗乾淨，保持清潔即可

傷口護理

- 術後傷口會先用紗布覆蓋須注意傷口有沒有出血情形，原則上要等7天拆完線才可以洗澡。

- 傷口要保持乾淨不要碰到水，若身體出汗可用擦拭方式保持舒適。
- 拆完線後的傷口可以使用水凝膠料促進傷口癒合，隔週再開始使用除疤藥物。

返家後當傷口已拆線，開始可以正常飲食時，營養補充很重要，多攝取含纖維質高的食物如青菜、水果、五穀飯等幫助消化；未來有可能接受放射線或化學治療時，維持體重、補足熱量則可多攝取菇類、蛋白質、低醣等食物，除可增加熱量攝取外也可提升血紅素避免貧血，讓身體有均衡養分，幫助維持體重，避免營養不良、惡病質等副作用。

除了傷口的照護，適當的運動、心情的調適、家人、朋友的陪伴也是很重要的，讓自己慢慢恢復正常生活，培養自己做有興趣的事，學習舒壓的方式如瑜珈、健走、與家人出遊等，都是很好轉移注意力的方式。抗癌的路不會是自己獨力奮戰，生活模式也許會有所改變，多與家人聊聊自己的想法、未來的治療方式，可以得到家人的支持，對於心情的調適是相當重要的。🙏

