

1. 傷口

- 宜保持傷口清潔乾燥，如不慎弄濕傷口，以乾淨清潔毛巾拭乾，再黏貼上與傷口等長之透氣紙膠或膠布，不需要覆蓋紗布，持續黏貼6個月，可以預防疤痕產生。
- 每天觀察傷口周圍有無紅、腫、熱、痛或不正常分泌物，若有前列狀況則請即刻回診檢查。
- 手術後第十天經醫師檢查完傷口後，即可開始沐浴。
- 外陰部如有傷口，在大小便後要以溫開水沖洗或以溫水坐浴，持續到回診為止。
- 手術後6週內，不可執行陰道灌洗或衛生棉條。



2. 飲食

- 進食新鮮的肉、魚、蛋等高蛋白質，與蔬菜、水果、燕麥、糙米等高纖維性食物，可加速傷口修復與預防便秘發生。
- 少食酸、辣、咖啡、濃茶、煙及酒等刺激物，另外少食豆類、地瓜、洋蔥等容易產氣之食物。
- 行兩側卵巢切除者易患骨質疏鬆症，飲食中要增加鈣質攝取，如小魚干、牛奶、鈣片等，並應到門診與醫師討論是否需要補充荷爾蒙。



3. 手術後回診

- 出院三個月內不要提重物，使用束腹帶可避免震動引起之疼痛。
- 出院三個月禁止劇烈活動，如騎腳踏車、騎馬、劇烈跳動、久坐及開車，以免骨盆腔充血。
- 經常保持心情愉快，正常舒適生活有助於手術後復原。

4. 陰道分泌物

- 一般開腹手術或單純子宮切除：一至兩週內會有少量紅褐色分泌物。
- 根除性子宮切除：二至四週內有少量紅褐色分泌物。
- 子宮刮除術：一至二週內會有少量紅褐色分泌物，一個月內有淺黃色分泌物。





5. 性生活

- 子宮刮除術後，行房宜在手術3週以後。
- 子宮頸切除術後，行房宜在手術6週以後。
- 骨盆腔發炎治療後，一星期內不可作陰道灌洗及行房。
- 兩側卵巢切除者，行房時陰道潤滑液會減少，故宜先培養氣氛或輔以潤滑劑。
- 有行陰道壁修補術者、宜在手術6週後行房，初期行房時會有疼痛情形，可採較輕柔溫和之動作。
- 行子宮切除手術，而陰道有部份切除者，避免行房時過於深入及劇烈。
- 子宮外孕患者在手術後2-4個月要避免懷孕，或經醫師指示確定適宜懷孕之時期。



6. 回診

- 婦科手術在術後第7-10天回診拆線與檢查傷口。
- 有異常現象，如發燒、腹部劇痛、陰道異常分泌物有惡臭或不正常出血，應立即回診就醫。

