



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

子宮肌瘤剖腹切除術：回家以後 Abdominal Myomectomy: What to Expect at Home

凱薩醫療機構為您提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions

雖然有一兩個星期您仍然可能很易疲累和需要服用止痛藥，但情況會日漸改善而您會一天比一天強壯。您可能需要 **4 至 6** 個星期才能完全康復。

在康復過程中，切勿提任何重物，讓您的切口和腹部肌肉可以癒合。

這份護理指引會給您一個概念要多久才康復；但請留意，每一個人的康復進度是不同的。遵照以下建議，可以使您盡早痊癒。

您在家可以怎樣自我護理？ How can you care for yourself at home?

活動 (Activity)

- 覺得疲累時便休息。充足的睡眠有助康復。
- 盡量每天都步行。開始時，循序漸進，每天都比前一天走多一點。步行促進血液流通，有助預防肺炎和便秘。
- **4 至 6** 個星期內，避免提任何令您感到吃力的重物。這包括孩童、重載的購物袋和桶裝奶、重的公事包或背包、貓砂或狗糧、或吸塵機等。
- **4 至 6** 個星期內，避免做吃力的活動，例如騎單車、跑步、舉重，和帶氧運動。
- 可以淋浴，完畢後把切口輕輕拭乾。手術後第一個星期切勿浸浴，或直至醫生認為可以為止。

- 可能會有輕微的陰道流血。如有需要可佩戴衛生護墊。切勿灌洗陰道或用棉塞。
- 徵詢醫生的意見甚麼時候可以再駕車。
- 您可能需要請假 2 至 4 個星期，這視乎工作的性質和您的狀況。
- 切勿性交，直至醫生認為可以為止。
- 與醫生商討有關避孕的問題。切勿嘗試懷孕，直至醫生認為可以為止。

飲食 (Diet)

- 可以如常進食。假如胃口不佳，可以嘗試吃清淡低脂的食物，例如米飯、烤雞、烘麵包 (吐司、多士) 和乳酪。
- 大量飲水 (除非醫生告訴您不可以)。
- 您會留意到手術後大便會變得不正常。這是常見的現象。盡量避免便秘或用力排便。您可以考慮每天服食纖維補充劑。假如您兩天沒有大便，可向醫生要求服用一些輕瀉劑。

藥物 (Medicines)

- 必須完全遵照指示服用止痛藥。
 - 假如醫生給您處方止痛藥，請按處方指示服用。
 - 假如並非服用處方止痛藥，例如 **acetaminophen** (對乙氨基酚 Tylenol)、**ibuprofen** (布洛芬 Advil, Motrin)、或 **naproxen** (萘普生 Aleve)，閱讀並遵照標籤上的指示服用。

除非得到醫生的囑咐，否則切勿同時服用兩種以上止痛藥。很多止痛藥含有 **acetaminophen** (對乙氨基酚)，即 Tylenol；太多 **acetaminophen** (對乙氨基酚 Tylenol) 可能有害。

- 假如您認為止痛藥令您反胃：
 - 進食後才服藥 (除非醫生告訴您不可以)。
 - 向醫生要求另一種止痛藥。
- 假如醫生給您處方抗生素，必須遵照指示服用。切勿因為情況好轉而停止服用。您必須服用全個療程的抗生素。

切口護理 (Incision care)

- 假如醫生在切口上貼上了膠條，讓膠條貼上一個星期或直至它自動脫落。
- 每天用暖肥皂水清洗切口周圍，然後輕輕拭乾。
- 保持切口部位清潔和乾爽。假如切口滲出液體或與衣物磨擦，可以用紗布遮蓋。每天更換紗布。

其它指示 (Other instructions)

- 幾個星期內穿著寬鬆、舒適的衣物，避免任何會對腹部造成壓力的事情。

手術後護理是治療與安全的關鍵。請緊記預約和出席所有覆診；如有任何問題，請通知醫生。最好是能了解自己的化驗報告和保存一份所有服用的藥物清單。

甚麼情況下需要求助？ When should you call for help?

任何時候您認為需要急救護理，請即致電 911，例如：

- 昏迷 (失去知覺)。
- 胸口突然疼痛及氣促、或咳血。
- 腹部劇痛。

假如出現以下情況，請立即通知醫生或尋求立刻的醫療護理：

- 陰道流出鮮紅的血，一小時內滲透一塊或更多塊的護墊，或流出大的血凝塊。
- 惡臭的陰道分泌。
- 胃部不適，無法忍吐所喝的流質。
- 感覺疼痛，雖然服食了止藥仍沒有好轉。
- 縫線鬆脫或切口爆裂。
- 有感染的跡象，例如：
 - 疼痛加劇、腫脹、發熱或紅腫。
 - 有紅色條紋由切口引延。

子宮肌瘤切除術：回家以後 (4頁之4)

- 切口流膿。
- 發燒。
- 有血凝塊的跡象，例如：
 - 小腿、後膝、大腿或腹股溝疼痛。
 - 腿或腹股溝紅腫。
- 大小便困難，特別是下腹疼痛或腫脹。

密切留意健康有任何改變，及假如有以下情況，請務必聯絡醫生：

- 服用了輕瀉劑後仍然沒有大便。
- 未有預期的好轉。

哪裏可找到更多資訊？ Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **A607** 從 "**Abdominal Myomectomy: What to Expect at Home.**" 可獲得更多資訊。

最近更新日期 Last Revised : April 16, 2013

© 2006-2014 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為凱薩醫療機構合法採用。本護理指引須配合您的檢定健康護理專業人員使用。如對病況或本指引有任何疑問，請向您的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。