



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## 月經流量過多：就診之後 Heavy Menstrual Periods: After Your Visit

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

很多婦女都有月經流量過多和痛苦的痙攣。對某些婦女，這意味著流出大片血凝塊，需要屢次更換衛生護墊或棉塞。您的月經也可能持續超過 7 天。

激素的轉變或子宮受到刺激都可以引致血流量過多。超重的婦女很可能比較容易有月經流量過多；但卻不一定由於特有的因素造成。

醫生可能建議激素治療來減慢或停止您的月經。假如是因為纖維瘤（並非癌症生長）造成血流量過多，醫生可能會建議動手術或用其它治療方法摘除纖維瘤。由於月經流量過多的失血會使人疲乏和虛弱（貧血），醫生可能建議您服用額外的鐵質。

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。

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

- 爭取多些休息。
- 保留一份月經記錄。記下月經何時開始和停止以及流量有多少；計算著用了多少衛生護墊和棉塞。留意它們是否滲透。留意任何其它徵狀。帶同這份記錄就診。
- 必須完全遵照處方指示服用藥物。假如您認為對藥物方面有問題，請通知醫生。
- 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，向醫生查詢是否可以服用非處方成藥。
- 盡量保持健康的體重。假如您想要減肥，請徵求醫生的意見逐步進行。

- 假如您要服食鐵質藥丸：
  - 盡量在餐前 1 小時或餐後 2 小時服食。但您可能需要先進食才服鐵質藥丸以避免反胃。
  - 維生素 C (從食物或藥丸) 有助身體吸收鐵質。嘗試以一杯橙汁或其它柑橘類果汁伴服鐵質藥丸。
  - 切勿在服食鐵質藥丸同時或之後 2 小時內服抗酸劑或飲奶或含咖啡因飲品 (例如咖啡、茶或可樂)。這些飲品會令身體難以吸收鐵質。
  - 鐵質藥丸可能會引起胃部毛病，例如胃灼熱、反胃、腹瀉、便秘和痙攣，所以一定要大量飲水，每天的飲食中要含有水果、蔬菜和纖維。
  - 假如忘記了服食鐵質藥丸，切勿在下次補償服食雙倍。
  - 鐵質藥丸必須放在遠離小孩的地方。過量服食鐵質可以很危險。

## 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)。
- 腹部或骨盆突然劇痛。

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：

- 陰道嚴重流血。持續兩小時或以上，每一小時流出血凝塊，滲透常用的衛生護墊或棉塞。
- 您覺得暈眩或頭昏眼花，或是覺得會昏厥。
- 並非月經，但覺得腹部或骨盆疼痛。
- 發燒。
- 陰道有惡臭分泌。

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：

- 月經過量而影響了生活。
- 並非月經或在更年期後而陰道流血。
- 未有如預期的好轉。

## 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 **F477** 從 " Heavy Menstrual Periods: After Your Visit." 可獲得更多資訊。

最近更新日期 Last Revised : August 6, 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。