

## 雙側卵巢切除手術之出院衛生教育指導

2002/9/18 修訂 2005/2/28 修訂 2007/6/15 檢閱 2009/2 檢閱/2011/10 檢閱

- ✦ 手術後六至八星期避免久坐、開車及提重物，以防骨盆腔內充血引起之不適。
- ✦ 需要時可使用腹托或束腹帶。
- ✦ 採淋浴較佳，避免盆浴。
- ✦ 採規則生活及多攝取蔬菜、水果，避免便秘。
- ✦ 六星期內或醫師指示期間內，不可有性生活及陰道灌洗。
- ✦ 性交時可在陰道上塗水溶性潤滑劑。
  
- ✦ 有傷口感染症狀需告知醫師：
  - ✦ 傷口發紅、疼痛、腫脹、滲出液。
  - ✦ 體溫超過攝氏 37.8 度，熱潮紅。
  - ✦ 陰道出血（多於輕微的血性分泌物）惡臭分泌物。
  - ✦ 腹部痙攣痛或大便習慣的改變。
  
- ✦ 不會再有月經，會有停經之症狀如下：
  - ✦ 情緒不穩定、憂鬱、煩燥、緊張。
  - ✦ 心搏過速、心悸。
  - ✦ 失眠、頭痛。
  - ✦ 腹部脂肪沉積。
  - ✦ 缺乏食慾或體重增加。
  - ✦ 便秘、腹瀉或腹脹。
  
- ✦ 調適的方法：
  - ✦ 維持飲食之調適與平衡。
  - ✦ 適當的休息及維持規律之運動。
  - ✦ 避免過度的壓力及疲勞。
  
- ✦ 繼續門診追蹤治療