



## 一、什麼是子宮肌瘤？

子宮肌瘤是子宮常見的腫瘤，超過三十五歲的婦女，約有 20% 有長子宮肌瘤的機率，但絕大部份為良性。

## 二、有什麼症狀？

依腫瘤大小、位置不同，有腹部變大、月經過多、經痛、經期不規則、貧血、疲倦等；若壓迫到膀胱會出現頻尿症狀；若是孕婦可能造成流產、胎位不正、早產等症狀。

## 三、子宮肌瘤一定要開刀嗎？

大約有一半的病人，不會引起任何症狀，只須定期追蹤檢查當有下列症狀時，需考慮開刀治療：

- (一)經血過量引起貧血。
- (二)膀胱或大腸受壓的症狀增加，如：頻尿、便秘等。
- (三)腫瘤大小急速增加或變性。
- (四)懷疑有惡性腫瘤的可能。
- (五)嚴重的腹痛。
- (六)造成不孕。

## 四、手術前的準備

- (一)填寫手術及麻醉同意書。
- (二)將腹部至會陰部毛髮剃淨。
- (三)手術前晚及當天清晨接受灌腸。
- (四)午夜十二點後禁食，請勿喝水及吃任何東西。

## 五、手術後注意事項

- (一)持續禁食及注射點滴直到排氣(放屁)。
- (二)點滴、自動止痛控制(須自費)、導尿管通常於手術隔日或能下床活動時移除。
- (三)儘早下床活動，促進恢復，必要時使用束腹帶減輕傷口疼痛不適。
- (四)飲食方面：開始進食時，避免食用易產氣食物，如：豆類、奶類、蛋、蘋果、水梨...等。若無腹脹情形，可採正常飲食。

## 六、出院後的自我照顧

在六至八週的休息和恢復中需注意下列原則：

- (一)出院後續服用藥物五天，一週後返診。
- (二)約術後七至十天可淋浴(勿泡澡)，美容膠脫落可自行更換，或可由醫師建議或指示下使用相關除疤商品，直到手術後三到六個月。



# 振興醫療財團法人振興醫院

## 子宮肌瘤切除術護理指導

- (三)最初二週：休息、放鬆。
- (四)二至四週：輕鬆活動、散步、烹飪。
- (五)四至六週：上街購物、輕微運動，例如：走路。
- (六)六至八週：可進行稍劇烈的活動並可開始性生活，例如：跑步。
- (七)八週後：可恢復正常生活。

### 七、參考文獻

吳健斯、黃哲政、蘇棋楓、蔡宏志 (2020) · 子宮良性腫瘤(子宮肌瘤與腺肌症)臨床精華及處置 · 醫學與健康期刊, 9(1), 1-10。