

卵巢切除術後之護理指導

***卵巢功用：**產生卵子及分泌荷爾蒙，停經後卵巢萎縮，表面纖維化，就失去了以上二種作用。

***卵巢腫瘤常見症狀：**

- 1.沒有特別症狀，對月經較無影響。
- 2.患側可能會出現鈍痛之不適感。
- 3.偶有因腫瘤扭結或破裂而引起腹部巨烈疼痛。

***卵巢腫瘤治療：**

- 1.若患者年紀不大，在手術前，可以試著給予口服避孕藥來抑制卵巢功能。
- 2.若卵巢腫瘤較小，可以門診追蹤治療。
- 3.只要停經後，婦女的附屬器官(如卵巢或輸卵管)短時間快速變大，就應儘速行剖腹探查。

***術後之護理指導：**

- 1.術後 6-8 週內勿提超過 5 公斤之重物，若提重物時可使用束腹帶，以免震動所引起之疼痛。
- 2.傷口保持乾燥、清潔，若弄濕傷口，若弄濕傷口，以棉棒沾生理食鹽水清潔後更換傷口敷料，一週後傷口持續貼美容膠或除疤產品 3-4 個月，可預防疤痕生長。
- 3.若兩側卵巢切除，會影響荷爾蒙的分泌，可與醫師討論有關之荷爾蒙的治療。
- 4.卵巢切除者，術後 6 週後可恢復性生活。
- 5.雙側卵巢切除者性交時，陰道潤滑液會減少，性前戲時間可增長如愛撫、親吻或使用潤滑劑。
- 6.雙側卵巢切除者，易有骨質疏鬆發生，飲食中應多增加鈣質攝取如小魚乾、海帶、及牛奶等。
- 7.單側卵巢切除者，會有正常的月經。
- 8.每半年定期做骨盆腔例行檢查，如有以下症狀請立即回院就醫：
 - (1) 觀察有發燒體溫 38 度以上，傷口有無紅、腫、熱、痛。
 - (2) 解尿困難或灼熱感。
 - (3) 下腹部疼痛厲害、陰道有異常分泌物或不正常出血或有異味。
- 9.出院後二週內避免爬樓梯，並動作減緩，短距離的散步，可以促進血液循環及預防手術部位粘黏，是術後很適當的運動，三個月內避免從事下列活動，如騎馬、騎乘機車、腳踏車、劇烈活動、長期維持坐姿，以免骨盆腔充血。
- 10.每天至少清潔外陰部一次，並觀察有無異常分泌物，.避免自行陰道灌洗，破壞陰道內正常酸鹼度，一個月內洗澡以淋浴為佳，避免盆浴。
- 11.術後採少量多餐，每天攝取 2500~3000C.C 的水分，避免油膩、刺激性食物，如太辣、太腥、大量飲酒及抽太多的煙、濃茶和咖啡。因較易發生腸蠕動不順情形，需多吃高纖食物，如：蔬菜、水果、燕麥、糙米等，並少吃產氣食物以避免脹氣，如：豆類、地瓜、蛋、洋蔥等；多攝取高蛋白飲食，以加速傷口修復，如：新鮮瘦肉、魚、蛋、奶類。

***蛋白質是構成各種細胞組織的元素，能促進再生與修補，調節生理機能，故多攝取高蛋白飲食。**

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務
敬祝您 身體健康、平安喜樂!

護理部製 2006/02
2017/03 修訂

