

子宫肌瘤，卵巢囊肿，手术前后怎么自我护理？

陈 柳

(宣汉县东乡镇卫生院 四川达州 636150)

往往很多人在知道自己患了子宫肌瘤和卵巢囊肿之后都较为紧张，但其实大家可以放心，这两种疾病一般进行手术治疗都是可以康复的，而子宫肌瘤和卵巢囊肿手术前后的护理工作也成了人们所关心的问题，下面将对其进行一一分析，以期患者能取得较好的效果。

子宫肌瘤是女性生殖器中一种常见的良性肿瘤，主要是由于子宫平滑肌细胞增生而形成的。当患有子宫肌瘤的时候，典型的症状主要有以下几种：**白带增多**：当患有子宫肌瘤的时候子宫腔增大，从而使子宫内膜的腺体增加，在加上患者盆腔内充血，则此时会使得患者的白带增加。**子宫出血**：这是子宫肌瘤最常见的症状，以周期性出血为主，常有经期延长、缩短或月经多的情况，也有可能表现为阴道不规则出血。**疼痛**：通常患有子宫肌瘤不会引起疼痛，但少数患者会有下腹坠胀感、腰酸背痛的感觉。**贫血**：若是患者月经长时间过多或者阴道长时间流血都有可能引起失血性贫血，粘膜下肌瘤患者患有贫血的可能性较大。**流产或不孕**：有些患有子宫肌瘤的患者会出现流产或不孕的情况，其肌瘤的生长位置和数量、大小而决定的。

当患者确认患有子宫肌瘤的时候需要进行手术，对于手术后的护理可将其分为术前护理和术后护理，下面将对其进行具体分析：

术前护理：**心理护理**：当患者患有子宫肌瘤之后，若是进行全子宫切除手术，则对患者而言影响还是蛮大的，尤其是年轻女性，所以极有可能导致患者出现紧张、害怕的情绪，所以在此时亲朋好友应多与患者进行沟通，使其能够正确面对自己的疾病，消除紧张的心理，能够配合医务人员的工作。**避免怀孕、流产**：若是患有子宫肌瘤的女性出现流产的情况，则会对子宫造成较严重的损伤，若是出现长时间出血的情况极有可能会造成感染。**注意卫生**：患有子宫肌瘤的患者应注意卫生，时刻保持外阴干燥清洁，在选择内裤的时候应选择宽大的内裤。若是患者的患病的时候白带增多，则应该随时清洗外阴，避免出现感染的情况。**注意饮食调节**：在日常的饮食中应多食用水果蔬菜，少吃辛辣的食物。同时子宫肌瘤患者也应注意忌口，禁止食用阿胶、红枣、龙眼等热、寒性食物以及含有激素类的食物，同时也应避免辛辣类食物。**避免贫血**：当患者患有子宫肌瘤的时候为了避免出现贫血的情况，患者应多吃富含铁质的食物，以免出现缺铁性贫血的情况。**定期检查**：再确认患有子宫肌瘤之后，应定期到医院进行检查。若检查时发现肌瘤较为明显，应尽快进行手术治疗。

术后护理：**注意卫生**：在进行子宫肌瘤手术后，患者应注意个人卫生，在术后保持外阴清洁与干燥是十分必要的，同时在术后进行性生活时也应规律与节制，避免损伤肾气。**营养均衡**：患者进行子宫肌瘤手术后为避免因微量元素摄取不足等情况使得肌瘤复发，应合理服用激素类药物。**观察术后情况**：在患者进行子宫肌瘤手术之后，在术后的十至十五天极有可能会分泌少量的黄色分泌物和血性分泌物，这属于正常现象，通常在几天之后会自行消退。若是出现脓性分泌物，则极有可能是切口处感染或阴道炎所导致的，所以此时应立即到医院进行治疗。**心理护理**：当患者进行子宫肌瘤手术之后，在术后往往刀口会出现疼痛，所

以家属在此时应应对患者进行心理护理，并分散患者注意力，这样能够有效的减轻疼痛感。若是疼痛较为严重的患者可咨询医生按照医嘱服用相关的止痛药。**保持伤口干燥**：在患者进行子宫肌瘤手术之后，应时刻保持切口干燥，在术后一周方可洗澡，以避免出现感染的情况。**食用补血类食物**：在患者进行子宫肌瘤手术之后，可服用补血类食物，从而增强自身抵抗力。

卵巢囊肿：卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种形式，各个年龄段皆有可能会患有此病，但是在 20-50 岁之间最为常见。若是出现此病不及时治疗极有可能是女性出现早产、流产、不孕等情况，将会对生殖器官造成较为严重的影响。当患有卵巢囊肿时，其典型症状包括如下几种：**若是囊肿属于良性肿瘤**，在其往往没有自觉症状，只有在进行妇科检查是才可发现。**若是卵巢囊肿是由于子宫内膜异位而引起的**，则在患有此病的时候常会伴随有性交痛、腹痛、排便痛及痛经等症状。**若是卵巢囊肿由炎症所导致的**，在患有此病的时候会出现发烧的症状，也会伴随不规律腹痛的情况出现。

卵巢囊肿对女性的影响较大，轻则会出现月经不调，严重会对女性生育情况造成影响，甚至会发生癌变，所以在患有卵巢囊肿时应及时进行治疗，该病主要以手术治疗为主。而在进行手术治疗之后往往会涉及到术前与术后的护理工作，其会对患者造成一定的影响，所以下面将对护理工作进行分析：

术前护理：**心理护理**：在患者患有此病进行手术之前，往往会担心因治疗失败使得病情复发的心理，而往往会表现的焦虑、食欲不振，所以此时应对患者进行心理护理，增强患者的信心，从而使患者能够积极投入到接下来的工作中。**调理身体**：在患者进行卵巢囊肿手术之后的前一周，应注意调理身体，可多吃红枣等补血类的食物，这样更利于身体恢复。

术后护理：**适当运动**：当患者进行卵巢囊肿手术之后，患者在床上可进行适当的翻身，若是可以下地活动可做一些力所能及的事情。在患者出院之后应适当运动，这样更利于身体的恢复，但是应根据自己身体的实际情况进行运动，并且对运动的时间也要进行控制，避免由于过度劳累使得身体出现疲惫的感觉。**饮食**：在手术之后，没有排气之前，饮食尽量以流食为主，在排气后，可食用半流食，并逐渐增加营养，更利于患者很提恢复，在饮食的选择上应多食用水果蔬菜、蛋白质等食物，以维持身体所需的微力量元素和维生素，从而增强患者免疫力。**保暖**：对于女性朋友而言，在手术之后，应注意保暖，尤其是在夏天，应避免长时间呆在风扇和空调下面，在术后不用冲凉水澡和用凉水洗脚，同时也应注意脚部和腹部，避免着凉。**日常护理**：在术后患者应生活规律，不能出现熬夜的情况。**注意卫生**：应勤换内衣裤，并且在清洗内衣裤的时候应分开洗。

子宫肌瘤和卵巢囊肿对于女性而言并不是可怕的疾病，当确认患有此病的时候应配合医生积极进行治疗工作，从而更利于病情的恢复。同时患者也应时刻保持积极的心理，不给自己造成负担，这样都是利于病情恢复的。在术后应注意护理，从而保证身体恢复至正常状态。