

子宫肌瘤手术返家后需要注意的事情

陈 柳

(宣汉县东乡镇卫生院 四川达州 636150)

子宫肌瘤是女性生殖器官一种常见的良性肿瘤，主要是由平滑肌和结缔组织形成，在 30-50 岁妇女之间较为常见。根据相关的统计可发现，在 30 岁以上的妇女中，约有 20% 患有子宫肌瘤。当患有子宫肌瘤的时候多数患者没有明显的症状，往往都是在体检的时候发现患有此病的。而也有个别患者在患有子宫肌瘤的时候会出现以下症状：下腹包块 月经异常 压迫症状 白带增加 其他症状。

当患者确认患有子宫肌瘤的时候，往往需要进行手术治疗，才能使病情完全康复。当患有子宫肌瘤手术之后，往往在 45 岁以上会进行子宫附件切除手术，但是具体的手术方案应根据患者的实际情况进行选择，主要包括两种手术方案，下面个将对其进行具体的分析。

(1) 子宫肌瘤切除术：主要是将子宫上的肌瘤进行切除，并保留子宫的一项手术。40 岁以下的患者通常会使用此种手术。用于此手术的患者往往具有以下特征：肌瘤较大，直径大于 6cm；肌瘤生于粘膜下；肌瘤生长的速度较快。

在进行子宫切除手术之后，为了防止在手术后出现腹腔粘膜的情况，子宫切口最好选择在前壁，并且最好减少切口，尽量从一个切口挖取多个子宫肌瘤，避免由于多个切口而出现穿破子宫内容的情况。在手术时应彻底对切口进行止血，在缝合切口时不应留有死腔。对于粘膜下肌瘤，其脱于宫颈者可用过阴道进行肌瘤切除手术，在切除是避免由于过度牵引而对宫壁造成损伤。在患者进行手术之后，应配合止血药和抗生素进行治疗，若是未孕患者进行子宫肌瘤手术在术后应避免孕 1-2 年。当患者进行子宫肌瘤切除手术之后病情仍有复发的可能，所以应定期进行检查。

(2) 子宫切除术：在患者进行期待疗法和药物疗法的时候，病人的症状无法改善，并且病人不符合子宫肌瘤切除手术要求的时候，此时患者应进行子宫切除术。在进行子宫切除术的时候可选择全子宫切除或只对阴道上的子宫进行切除。在进行子宫切除手术的时候，主要以腹部开刀为主个别肌瘤小，并且附近无炎症粘连的时候，腹壁过于肥胖或者腹壁有湿疹的患者，可考虑从阴道出进行手术。

在进行子宫肌瘤手术的时候，经腹的优点是操作较为简单，若是肌瘤较大附件出现粘连在手术中也较易处理。但是患者若存在直肠膀胱膨出，阴道壁松弛的情况，需要进行引导手术。

在进行切除手术的时候，较为常见的是全子宫的切除手术，尤其是患者有宫颈肥大、宫颈糜烂及宫颈裂伤等情况。若是患者的身体较差，手术技术也受到限制，可做次全子宫切除手术，但是在术后应定期进行检查。

子宫肌瘤作为女性一种常见的良性疾病，若是症状不严重，患有子宫肌瘤的女性无需着急。但若是患有子宫肌瘤较为严重的患者，应及时到医院进行治疗，较为常见的是采用手术治疗的方法。可包括子宫肌瘤切除术和子宫切除术。当患者进行手术之后，应进行相应的护理，这样更利于病情的恢复。下面主要分析的是患者进行子宫肌瘤手术之后需要进行的护理工作。

伤口护理：当患者进行子宫肌瘤手术之后，应对伤口注意护理，在平时应保持伤口清洁、干燥，一般在手术后 10 天患者的伤口将会恢复。若是患者进行腹腔镜手术之后，通常在 5 天左右

就可以洗澡，但若是进行开腹手术一般在 10 天之后患者才可以进行洗澡。但是值得大家注意的是，无论是微创手术还是开腹手术通常住院的时间都在 3 天左右，住院的时间较短，所以患者的返家后应对伤口引起注意，注意伤口是都出现红、肿、热的情况，以免伤口发生感染，若发现伤口出现上述情况应及时到医院进行就医。

月经情况：当子宫肌瘤患者想要进行手术的时候，通常会将手术时间安排在月经刚结束的时间，所以通常在术后的一个月左右患者才会再次来月经，而在手术之后的一两个月常会出现月经紊乱的情况，此时患者不必惊慌，这属于正常情况。但若是在术后的 2-3 个月月经周期仍然没有恢复至正常则应立即到医院进行就医及复诊。

生活起居：在患者进行手术之后，应进行适当的运动，但是避免出现过度劳累的情况以免对伤口造成负担。在术后的两周内患者应避免出现蹲下、爬楼梯、弯腰、提重物等行为，以上的行为极有可能会使得伤口疼痛，甚至会使骨盆腔充血。所以通常在术后患者会修养 1 个月左右，在此期间可根据自己的实际情况进行适当的运动。在患者术后的恢复阶段，应保持外阴的清洁与干燥，通常在手术后的 1 个月夫妻之间才可以进行同房。

饮食护理：在患者进行子宫肌瘤手术者会后，不能过早进食，通常在肛门排气之后才能够少量饮水，若无不适，可食用流食，然后在逐渐过渡到软食和普通饮食的环节。在病人手术的康复阶段，患者应多吃新鲜的水果与蔬菜，但是应避免吃易产气的蔬菜水果，其中包括：豆类、地瓜或洋葱等，极有可能会使得腹部胀气。在患者进行术后恢复的时候，应避免使用酒类及辛辣类的食物，因为此类食物会对内分泌系统造成一定的刺激，极有可能引起内分泌不协调。

心理护理：在患者进行子宫肌瘤手术之后，伤口难免会出现疼痛的情况，所以此时家属应对患者进行心理护理，帮助患者分散注意力，在平时应多陪患者聊天，从而使患者时刻保持愉快的心情，这样更利于病情的恢复。在患者行动方便的时候，可改为半卧位的姿势，这样伤口的疼痛能够有效的减轻。

注意个人卫生：在患者进行子宫肌瘤手术之后，应格外注意卫生，尤其是在月经期间应注意卫生，在术后的一个月内应避免性生活，洗漱与淋浴为主，禁止盆浴。

注意营养：当进行子宫肌瘤手术之后应多摄入微量元素，避免由于微量元素不足使肌瘤复发。也应合理使用激素类药物，多摄入蛋白质，少吃营养类补品。

其他护理：当患者进行子宫肌瘤手术之后，若是出现出血的情况，可遵循医生的情况服用相关的静脉止血药。若是患者在手术之后出现发热的情况，应及时查明发病原因，进行针对性护理，这样更利于病情的恢复。

子宫肌瘤是女性一种常见的妇科疾病，患有此病进行手术即可彻底治疗。以上主要对子宫肌瘤的术后处理方法进行分析。但值得注意的是，若是患者患有子宫肌瘤选择的手术方法为子宫全切除术，则在手术之后家属应照顾患者的情绪，聊轻松愉快的话题，转移患者失去子宫的注意力，使患者的心理痛苦明显减少。