

# 婦科 手術 準備事項

## 本指南內容為何？

歡迎 .....	2
外科醫師檢核表 .....	3
此檢核表目的在於協助您追蹤我們做為一個團隊所需進行的所有事項，讓您擁有較輕鬆的體驗 .....	3
手術前：藥物 .....	4
入院前檢測 (PAT) .....	7
手術前：飲食 .....	8
手術前：沐浴 .....	9
手術前：活動 .....	10
手術日 .....	11
手術後：一般指示 .....	13

# 歡迎

我們知道在您為手術進行準備時可能會有許多疑問。本指南將協助您了解從安排手術到康復期間內會發生的狀況。

**我們建議您在取得指南後立即閱讀，並在整個康復期間內隨身攜帶。**

外科醫師、手術調度人員、護士、執業護士、醫師助理和醫療助理是您醫療團隊的關鍵人物，在幫助您規劃手術和康復方面具有舉足輕重的地位。但是，**您和您的家人**則是團隊中**最重要**的成員。我們建議您在照護中詢問問題，並採取主動態度。如有疑問或疑慮，請致電您的外科醫師辦公室。

我們的團隊採用「術後加速康復」(Enhanced Recovery after Surgery: ERAS) 措施。ERAS 自術後開始進行，並可讓您積極參與。此一措施將有助於您更快復原，並改善您的手術體驗。

我們期待為您提供照護服務。

**本手冊僅為提供資訊。本手冊不可代替您的醫師建議。請保持遵循您的醫師建議。**

我的外科醫師： \_\_\_\_\_

辦公室電話號碼： \_\_\_\_\_

手術日期： \_\_\_\_\_

入院前檢測 (PAT) 日期： \_\_\_\_\_

COVID-19 檢測日期： \_\_\_\_\_

術後首次看診： \_\_\_\_\_

# 外科醫師手術安全 核對清單



此檢核表目的在於協助您追蹤我們做為一個團隊所需進行的所有事項，讓您擁有較輕鬆的體驗。

## 由此開始

- 請完整閱讀本指南「**婦科手術準備事項**」，以協助您了解如何在手術前後照顧自己
- 請閱讀其他任何**您可能從您的外科醫生處，或在您入院前檢測 (PAT) 約談中取得的資訊



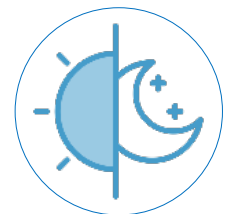
## 手術前一日/週

- 完成所有術前所需檢測
- 在手術前 2 日完成 COVID-19 檢測
- 完成入院前評估（親自到場或透過電話）
- 制定計畫，計劃誰可以開車送您回家，以及誰可在術後協助照護您：  
\_\_\_\_\_
- 遵照用藥指示
- 如果您現在有感冒或流感症狀、喉嚨痛、發燒、咳痰、眼部分泌物，或在即將進行手術的部位附近皮膚出現紅疹，請聯絡您的外科醫師辦公室
- 食用健康飲食，每餐都含有蛋白質（肉類、奶製品、堅果），可有助癒合
- 每天飲用大量水份
- 保持活力！遵照您的家庭醫生指示，每天安全步行或運動



## 手術前一日/晚

- 您將在手術前一天接到電話，以確認您的到院時間和手術地點。如果沒有人打電話給您，請在手術前一日的下午 2:30-4:30 之間致電您的外科醫師辦公室。
- 使用 CHG 肥皂沐浴（請見第 9 頁）
- 我們建議您在手術前一晚正常進食餐點**
- 可在預定到院時間的前 2 小時之前飲用透明液體。這些液體不應包含酒精。
- 飲用一瓶特別飲料（請見第 9 頁）





## 手術日

- 再次使用 CHG 肥皂沐浴
- 在預定到院前 8 小時開始停止食用任何東西（請見第 8 頁）**
- 最多在預定到院時間前 2 小時之前可喝清澈液體和特別飲料。**
- 在預定到院時間前 2 小時喝完第 2 瓶特別飲料（請見第 9 頁）
- 遵照用藥或不可用藥的指示
- 請勿使用身體乳液
- 請勿穿戴首飾
- 請勿配戴隱形眼鏡
- 請勿化妝
- 請勿抽菸

## 手術後

- 遵照所有術後指示
- 出席與外科醫師/手術團隊進行的追蹤看診



# 手術前： 藥物

出於對您的安全考慮，請向您的醫師諮詢您的常用藥物服用狀況。您可能會在手術前收到有關更改藥物的特別指示。

**請不要自行更改您的藥物。**

您可以使用下表來幫您討論您服用的藥物。與醫師談話時，請包括以下項目：

- 所有處方藥
- 非處方藥
- 維他命、草本植物、補充品
- 含藥植入物（如子宮內避孕器）

討論您可能在服用的以下任何藥物**尤為重要**：

- **血液稀釋劑**：可能需要在手術前停用某些血液稀釋劑。血液稀釋劑的範例包括：**香豆素、抗血小板藥 Plavix、新型抗凝血劑拜瑞妥 (Xarelto) 和阿司匹靈**。如果您在服用血液稀釋劑，請與您的外科醫師或入院前護士討論任何更改。**請不要自行更改藥物**。如您被要求停用血液稀釋劑（包括阿司匹靈），我們可能會要求開立處方的醫師進行更改。
- **血壓藥物**：某些血壓藥物必須在手術前停止用藥，但有些可能不需要。
- **糖尿病藥物**：我們將確保您了解如何在手術**前一晚和手術**當天服用這些藥物，並讓你知道在此期間**血糖低時**的處理方式。如果您不知道該如何處理，請諮詢您的外科醫師。
- 止痛藥物（處方藥和非處方藥）
- 控制成癮用藥物

如果您的手術被延遲且您已被要求為準備手術而更改了用藥，請致電您的外科醫師辦公室討論用藥。



## 我的藥物

藥物名稱：	劑量：	何時用藥：	為何用藥：	已經用藥多久：	開立處方者：

## 我的用藥

藥物名稱：	劑量：	何時用藥：	為何用藥：	用藥期間：	開立處方者：

# 入院前檢測 (PAT)

針對某些患者，其醫療團隊有另一名重要成員——麻醉科的入院前檢測 (PAT) 中心護士。您將在手術前透過電話或當面與他們約談。我們會為您安排約談。此約談將有助於您制定最佳的醫療護理計畫。**如果在 PAT 約談時提供給您的任何資訊，與您的外科醫生告訴您的資訊有所不同，請致電您的外科醫師辦公室。**

## 為 PAT 約談進行準備

無論是當面約談或是透過電話約談，約談內容都會包括以下事項：

- 您是否有健康狀況，例如：糖尿病、心臟病、高血壓或出血或凝血障礙？
- 您是否正在服用任何藥物？此包括非處方藥品，例如：阿司匹靈、布洛芬、維他命和中草藥。約談前請使用**第 5 頁**的圖表來協助您。
- 您是否使用菸草、酒精或娛樂性藥物？
- 您是否有過敏？
- 您是否動過其他手術或有過其他疾病？
- 您過去對於麻醉藥是否有反應現象？
- 您是否可能已懷孕？
- 您的一般健康狀況如何？
- 您現在是否有發燒、感冒或起紅疹？
- 您是否有預先医疗护理指令？



## 如您是透過電話進行 PAT 約談

此約談大約需要 **15 分鐘** 的時間，於平常上班日上午 8 點至下午 4 點之間進行。如您不會說英語，我們將透過電話提供翻譯員來促進討論。如果您的手術日期已靠近，而您還未收到 PAT 辦公室的**通知**，請致電 PAT 辦公室，電話：**617-667-6040**

## 如您是當面進行 PAT 約談

如果您被安排當面進行 PAT 約談，您可能會提前接到 PAT 護士的電話，先與您討論病史。約談內容將包含第 **5** 頁的問題。

## 術前 PAT 約談日

您的約談將需要約 **1.5 小時** 的時間。請確保做到以下事項：

- 按平常方式服用藥物和進食
- 不要穿戴絲襪、使用身體乳液或爽身粉
- 如有配戴眼鏡或助聽器，請隨身攜帶
- 如果您已填寫完整的 Massachusetts 醫療保健代理表，請攜帶一份副本以供我們記錄。



約談期間內，您將會與醫師或執業護士詳細討論您的病史。在極罕見的情況下，您可能需要進行額外的檢查，例如：血液檢查、尿液檢查、心電圖或影像檢查。

#### 入院前檢測：BOSTON

330 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215

East Campus, Stoneman Building, Room 122

(617) 667-6040

請由東區主入口處的 Feldberg 大廳進入

東區主入口處的 Feldberg 車庫備有停車位。

#### 入院前檢測：MILTON

199 Reedsdale Road  
Milton, MA 02186

1<sup>st</sup> Floor, Outpatient Lab

(617) 696-4600

#### 入院前檢測：WINCHESTER

41 Highland Street  
Winchester, MA 01890

(781) 729-9000

## 手術前： 飲食

請在手術前遵照這些關於飲食的指示。如您未遵照這些指示，為您的安全考量，我們將可能會推遲或重新安排您的手術。

在手術的前幾週和幾天內，請採用健康飲食。請記得在每餐中加入蛋白質並大量喝水。

### 進食

手術前一晚正常進食餐點。**在預定到院前 8 小時開始不要再吃任何東西。**

### 飲用液體

我們建議您在**預定的到院手術時間前兩小時之前**飲用適量的**清澄液體**（每小時不超過 16 盎司，類似中杯咖啡），相關範例請見《手術前飲用液體》內容，除非您的外科醫師對您有不同的指令。

#### 手術前飲用液體

術前 1 小時內請不要飲用超過 16 盎司的液體（類似中杯咖啡）（除非您的外科醫師或入院前檢測護士對您有其他指示）。到院前 2 小時開始停止飲用液體。

**不要飲用紅色液體。**您可飲用：

- 水（非氣泡式）
- 無果肉的清澄果汁（蘋果汁或白葡萄汁，不可喝蔓越莓汁）
- 黑咖啡或清茶（不含牛奶、奶油或粉狀奶油，但可加糖）
- 清澄電解質補充（運動）飲料（Pedialyte、Kool-Aid、Gatorade、Propel 或 PowerAde）
- 確保選擇 Clear 或 Boost Breeze（非奶昔種類）
- 水性雪糕/冰棒（不含冷凍水果棒、不含冰淇淋棒）
- Jell-O（不含水果）
- 硬糖果或口香糖（不可吞食）



## 特別飲料

您也應在手術准备中飲用富含電解質的飲料。電解質是有助於平衡體內水含量的礦物質。**您可以飲用 ClearFast PreOp® 或 Gatorade® (非 Gatorade Zero 或 G2)。**如果您當面進行約談，我們會給您 2 瓶 ClearFast PreOp®。您也可以自行準備。ClearFast PreOp® 在 [www.amazon.com](http://www.amazon.com) 或 [www.shop.drinkclearfast.com](http://www.shop.drinkclearfast.com) 提供販售，Gatorade 則可在多數雜貨店和藥房中找到。如果您認為無法自行取得其中一種飲料，請告訴我們，我們可提供協助。

**注意：如果您自行購買飲料，請避免飲用紅色和深粉色飲料。可以飲用清澄、黃色、橘色和藍色飲料。**

### 指示

1. 手術日**前一晚5點後喝一整瓶** ClearFast PreOp® (或 10 盎司 Gatorade)。
2. 手術日**早上喝第二瓶一整瓶** ClearFast PreOp® (或 10 盎司 Gatorade)。**在您預定到院時間的前兩小時喝完。**

### 補充水份的好處

- 手術前不會感到飢餓和口渴。
- 手術前不吃不喝可能較不會感到不適。
- 有助於您在手術後儘快正常如廁。



## 手術前： 沐浴

為有助於避免術後感染，您應使用稱為葡萄糖酸氯己定 (CHG) 肥皂的**特殊肥皂淋浴**。它可減少皮膚上的細菌數量。我們會在手術前為您提供這種肥皂。如果您沒有拿到肥皂，您也可在藥房購買有「葡萄糖酸氯己定 (CHG)」的抗菌皂或「Hibiclens」。含量為 2% 或 4% 皆可使用。如果您認為無法自行取得這種肥皂，請告訴我們，我們可提供協助。

針對下列部位和情況，請勿使用 CHG 肥皂/Hibiclens：

- 下巴以上部分或生殖器官區域內
- 破損的皮膚或任何開放性傷口
- 對含氯己定 (chlorhexidine) 的產品過敏



## 淋浴指示

您將淋浴兩次：手術前一晚一次，和手術當天早上再一次。

- 淋浴時，先用一般洗髮精清洗和沖洗頭髮。確保**徹底沖洗掉頭髮**和身體上的洗髮精。
- 在將進行手術的身體部位不要剃毛。
- 將**整個**身體沾濕。然後將水關掉或挪開蓮蓬頭。
- 從下巴**下方**開始，將 CHG 肥皂塗抹在身體上。請勿使用在眼睛、耳朵、鼻子或嘴巴附近。**如果 CHG 進入眼睛，請用溫水充分沖洗。**
- 輕輕地從下巴往下搓洗整個身體，搓洗時遠離蓮蓬頭。**輕輕搓洗即將進行手術的部分約三分鐘。** 如果可能，請人協助您清洗您無法自行觸及的區域，例如您的背部。
- **清洗**時請不要用力摩擦您的生殖器官區域，或將洗液放入陰道或肛門內。用水沖洗生殖器官區域外部時可以讓洗液流過。



- **徹底沖洗掉您身上的 CHG 肥皂。** 使用 CHG 抗菌肥皂後，請勿再使用普通肥皂清洗。
- 如果可以的話，請用乾淨、剛洗過的毛巾擦乾自己。不要塗抹任何粉末、乳液或香水。如果可以的話，請穿上乾淨、剛洗過的衣服或睡衣。如果可以的話，請在手術前一晚上床睡覺前，使用**剛清洗好**的床單。
- 如果您因無法自行碰觸到某些部位，或其他任何原因而有困難清洗，請在到院時告訴您的護士。

## 手術前： 活動

請在手術的前幾天、幾週或幾個月內保持體能活動，此將有助於改善術後恢復效果。以安全的方式定期步行和鍛煉非常重要。請務必遵循您的家庭醫生在活動上提供給您的任何指示。



# 手術日

## 您的私人物品

- 請將貴重物品存放在家中。醫院不對貴重物品（如手機、保險卡、信用卡和駕照）負擔責任。
- 如果您在手術後立即回家，**我們會為您保管物品**，直到您完成著裝準備好回家為止。
- 如果您康復後仍**留在醫院**，我們會要求您的家人/朋友幫您保管物品。如果您的家人無法幫您保管物品，我們會將那些物品存放在暫時置物處，直到您回到病房為止。



## 規劃往返醫院的行程

- 無論您是計劃在手術當天還是隔日回家，**請安排一位可負責的成人在您出院後帶您回家**。除非有一名可負責的成年人（司機除外）陪同您，否則您**不得**搭乘計程車、RIDE 或租賃汽車回家。如果您是在手術當天回家，我們預計您在手術結束後**兩小時**，即可由安排好的交通工具帶您回家，除非另有指示。

## 停車地點

### BIDMC Boston

#### 東區：Feldberg 大樓（330 Brookline Avenue, 3<sup>rd</sup> Floor, Boston, MA 02215）

如果您在**手術後入院**（且您的手術是在東區 Feldberg 大樓內進行），請開往 Feldberg 大樓主入口，並遵循停車標誌。進入 Feldberg 大廳，在主服務台辦理手術登記。您的住院病房將位於東區的其中一個護理站內。我們在您的手術完成後才會知道您確切的房號。



如果您會在**手術後回家**（且您的手術是在東區 Feldberg 大樓內進行），請將車停在 Shapiro 臨床中心的車庫內，因為您將從此處出院。Shapiro 臨床中心位於 Brookline 和 Longwood 大道的轉角處。停車場入口位於 Binney 街（Longwood 大道旁）的大樓後方。從 Shapiro 臨床中心大廳搭乘電梯到 2 樓，沿藍色走廊走到 Feldberg 大樓（此為一段漫長的步行路程）。如需輪椅，請諮詢服務台禮賓部。您將穿過一座封閉的橋樑/人行通道進入 Feldberg 大樓。往下走一層到 Feldberg 大廳，然後在服務台辦理住院登記。

#### 東區：Shapiro 大樓

Shapiro 手術室套房位於 Shapiro 臨床中心 **3 樓**，中心則位於 **Longwood 和 Brookline 大道的轉角處**。車庫入口位於 Longwood 大道旁 **Binney 街** 大樓後方。

請搭乘車庫電梯到大廳，然後搭乘臨床中心電梯到 3 樓。請遵循標誌辦理手術登記。

## BID Milton

199 Reedsdale Road, 1<sup>st</sup> Floor Surgical Services, Milton, MA 02186

**停車場**位於院區北側，靠近急診室和門診服務入口，方便您辦理手術登記。通過急診室和門診服務入口進入大樓時，您的位置是在**底樓**。

**Highland Lot**位於醫院 Highland 主入口和 Lintz 醫療辦公大樓之間。通過 Highland 入口進入大樓時，您的位置是在**一樓**。

## BILH Winchester

41 Highland Avenue, Winchester, MA 01890

Winchester 醫院為所有病患和訪客免費提供院內自行停車。**停車場**位於**西入口**，緊鄰 **Fairmont 街**急診部。請至登記櫃檯辦理手續。



## 辦理手術登記

- **請至院區和手術登記區** 我們會在您進行手術前發送一封手術安排函告知您此資訊，手術前一天也會再提供一次，地點通常不會改變。有時地點可能會變動（如在 BIDMC Boston）。如有變動，醫院會通知您。您的手術時間可能會因非預期原因（例如緊急情況）而延遲。如有任何延誤，我們將盡一切努力讓您知道。
- 通常您的家人或朋友可能會和您一同前來，但在 COVID-19 疫情期間請先和我們聯絡確認，因情況可能會有所變化。
- 當您到院時，我們會帶您到準備手術的地方。您**可在那裡與您的外科醫師、護士、麻醉師以及手術團隊中負責**照顧您的其他任何成員會面。我們鼓勵您提出更多您可能會想到的問題。
- 即使您遇到不同的人，他們也可能會問您相同的問題。**如此做是為考量您的安全。** 即使您認為我們已經擁有這些資訊，也請完整回答所有問題。
- 當您開始進行手術時，您的家人或朋友可以在指定的等候區等候。**請與醫院確認您的訪客人數。這在 COVID-19 疫情期間可能會發生變化。** 如果他們計劃離開醫院，應提供一個可以聯絡到他們的**電話號碼**給術前區的護士，以便外科醫師在完成您的手術後撥打給他們。我們也可以為您的家人或朋友提供一個呼叫器。

## 麻醉後護理室 (PACU) 恢復過程



- 我們會在手術後將您帶到麻醉後護理室 (PACU)。護士和麻醉團隊的其他成員會看護您，直到麻醉作用消退。
- 當您在 PACU 中恢復時，外科醫師和護士將盡一切努力讓您的家人/朋友了解最新情況。
- 如果您計劃在手術當天回家，PACU 護士將在您的手術結束後向您指定的家人/朋友告知預計可接送的時間（通常約為兩小時）。
- 如果您需住院，我們會在您比較清醒時帶您到病房，並將您的病房房號告知給您指定的家人/朋友。

## 術後處方

您的外科醫師團隊可能會在術後為您訂購處方藥物。這些藥物應在手術當天向醫院藥房，或晚上在您住家附近的藥房領取。請確保您的護理團隊存檔擁有正確的藥房資訊。

## BIDMC 零售藥房 (僅限 BIDMC Boston)

您或您的家人可以直接從我們位於東區 Shapiro 大廳的零售藥房領取您的處方藥。

**請注意：**如果您預計在當天手術後稍晚（BIDMC 零售藥房營業時間外）才回家，您應該向您的外科醫師提供可營業較晚的當地藥房資訊。

**如果您的藥房沒有您的處方，請立即致電您的外科醫師辦公室尋求協助。**



### 地點：

364 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215

Shapiro 大樓  
大廳（一樓）

(617) 667-6200

### 營業時間：

週一至週五：

上午 7:00 - 晚上 8:00

週六至週日：

上午 9:00 - 下午 5:00

# 手術後： 一般指示

您的身體在手術後需要時間才能恢復健康。在您康復期間，請**遵循下列指示**，並在手術後進行**追蹤看診**。您的外科醫師可能會提供給您其他的資訊和指示。

## 有關復原的一般資訊和指示

### 疼痛

您在手術後預期可能會感到某些疼痛。此種疼痛應會隨時間而轉好。我們將與您一起制定最佳計畫來照護您的疼痛。雖然疼痛通常無法完全消除，但我們可以幫助您應對疼痛，並讓您感到更加舒適。控制疼痛很重要，有助於讓您可更輕鬆地移動、深呼吸和更有效地咳嗽。所有這些事項都很重要，有助於避免術後出現疾病、血栓和精神壓力等問題。

我們可能會給您服用一種或多種藥物，來幫助您控制與手術相關的疼痛。大多數手術疼痛可以在最初的 24 到 48 小時內交替使用 **ibuprofen (Motrin® 或 Advil®)** 和 **acetaminophen (Tylenol®)** 來控制，**疼痛獲得改善後就僅在需要時才服用這些藥物**。您的外科醫師會告訴您這些藥物是否可以安全服用及其服用方式。



### 如有下列狀況，請致電您的外科醫師：

- 發燒（100.4 °F 時或更高的溫度）
- 疼痛加重或無法靠藥物止痛
- 小便時有灼燒感或疼痛
- 有味道難聞的陰道分泌物
- 手術傷口發紅、有分泌物或裂開
- 噁心或嘔吐（無法承受食物或液體）
- 無法小便的時間超過八小時
- 任何其他讓您感到擔憂的症狀
- 注意：**如果您感到暈眩、頭暈、胸痛、呼吸困難，或陰道大量出血（血浸護墊量每小時超過一個），請前往最近的急診室並通知您的外科醫師團隊

您的外科醫生可能還會根據您的手術類型，為您開立**處方麻醉劑藥物 (opioid)**。這些藥物可治療**中度至重度疼痛**，當 acetaminophen 和 ibuprofen 都不足以緩解您的疼痛才使用。麻醉劑 (opioid) 止痛藥可能會引發**便秘**。稍後請閱讀本套資料中有關便秘的重要資訊。當您服用麻醉劑 (opioid) 止痛藥時，**請勿開車或飲酒**。

請遵照指示服用**所有處方藥物**。



## 飲食

一般來說，除非您的外科醫師有特別指示，否則您的飲食並無新限制。多數人在手術後很快就可以恢復正常飲食。您應該**飲用大量水份**（每天 6-8 杯），並在飲食中加入有助預防便秘的**纖維**，以及有助癒合的**蛋白質**。

## 便秘

便秘（無法排便）是術後很常見的症狀，即使您在手術前沒有問題，但手術期間和手術後服用的藥物、飲食和飲料有變化，以及體能活動減少都會導致便秘。手術後最多可能需要長達 5 天的時間才會進行第一次排便。

請遵循這些指示，除非您的外科醫師另有指示。控制便秘非常重要，因為**用力如廁會影響手術的成功性**。您的目標應該是**定期排便，且易於排便**。

### 軟便劑、瀉藥和栓劑

如果您有稀便或水便或腹瀉，請勿使用軟便劑、瀉藥或栓劑。

#### 軟便劑多庫酯鈉 (Colace®)

手術後回家後即開始每天服用兩次軟便劑。我們推薦使用多庫酯鈉（也稱為 Colace®），多數藥房櫃台都可買到。多庫酯可幫您如廁更輕鬆。從**每天兩次，每次服用 100 毫克**開始，如有需要，可增加為每天兩次，每次**不超過 200 毫克**。

#### 瀉藥：聚乙二醇 (MiraLAX®)、senokot (Senna®) 或氫氧化鎂 (Phillips® Milk of Magnesia)

如果軟便劑對您的便秘不起作用，您應該增加瀉藥。瀉藥作用是將水吸入腸道，並協助腸道移動。

瀉藥範例：



### 健康腸道功能的一般提示：

- 儘早開始活動，即使只是走一小段路。
- 吃飯時保持坐立
- 保持**均衡飲食**，飲食中要有大量富含纖維的食物（例如：水果、蔬菜、豆類和穀類）
- 飲用**大量水份**
- 盡可能增加可承受的活動**，除非您的外科醫師另有指示
- 需要時可每天服用一次或兩次軟便劑
- 需要時可服用瀉藥**
- 如果糞便成形不良，請使用**纖維補充品**
- 咀嚼口香糖
- 飲用咖啡（如外科醫師同意）



**每個人對瀉藥的反應有所不同。** 先從溫和的瀉藥開始。每天開始服用一次瀉藥。如需更多，請遵照包裝說明服用。 如不確定如何服用瀉藥，請致電您的外科醫師辦公室。如果您的糞便呈水性，請停止使用瀉藥。當您恢復正常飲食並停止服用麻醉劑（opioid）止痛藥時，您應該開始更正常地如廁。此時您可以慢慢減少用藥，直到您不再需要為止。



如果較溫和的瀉藥作用不大，您可能需要使用更強效的瀉藥來代替。**氫氧化鎂（Phillips® Milk of Magnesia）**可能是有效的，但此種瀉藥效果更強，所以應該只服用短期。

**栓劑：甘油、比沙可啶（Dulcolax®）**

如果您在使用軟便劑和瀉藥後仍然會便秘，栓劑或許有幫助。栓劑可做為栓塞來緩解肛門中的硬便。輕輕地將肛門栓劑放入肛門內可緩解阻塞。您可以按照包裝說明重複劑量。如果使用第二次栓劑後仍未排便，請致電您的外科醫師辦公室尋求建議。有時您的手術團隊可能會建議您進行灌腸。

## 活動

術後不久即開始步行是能讓您康復的重要一環。為預防**血栓**、預防感染、促進癒合及加速復原，每天在家持續步行**3次以上非常重要**。當您恢復體力時，您可以慢慢增加每天的步行量。如果對您被許可的步行量有任何疑問，請與您的外科醫師討論。

## 傷口照護

- **每天**檢查傷口。
- 您在回家時可讓紗布繃帶保持覆蓋傷口。手術後**24-48**小時可移除。
- 如果您的皮膚上有使用訂書針，在您回家前或與您的手術團隊進行術後約診時，即會將訂書針移除。如果您的傷口部位出現發紅、腫脹、分泌物或疼痛，請通知您的外科醫師。
- **請勿在傷口部位**塗抹任何粉末、乳液、酒精或軟膏。
- 如果傷口上有 **Steri-Strips™**（黏性繃帶），請將它們**保留在原處**。繃帶會自行脫落，通常在**七到十天內**。十天後可慢慢移除任何尚未自行脫落的 Steri-strips。繃帶潮濕時（例如淋浴中）最容易自行脫落。
- 您的外科醫師可能會使用 **Dermabond** 來代替 Steri-Strips™。Dermabond 是一種特殊類型皮膚膠，可以在傷口癒合時將傷口固定在一起。傷口癒合時，此種膠即會從您的皮膚上鬆脫落下。
- 如果您的皮膚上有用**訂書針**，在您回家前或與您的手術團隊進行術後—看診時即會移除這些訂書針。
- 多數**縫線**不需要拆除。縫線在約六週後會自行**分解**。
- 如果陰道內有縫合，手術後約兩週您的**陰道會開始出現分泌物**。分泌物通常會在手術後六週，所有縫合線分解後停止。
- 您可以使用**衛生棉或護墊**來保護您的衣服不受血液或分泌物影響。



## 淋浴、泡澡和游泳

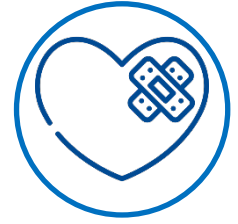
- 當您在術後感覺自在時即可開始淋浴。我們建議您每天淋浴並保持傷口清潔乾燥。讓肥皂溫水流過您的傷口，包括陰道區域

外部，但**不要搓洗**傷口。**輕輕拍乾**傷口。如果您有進行腹腔鏡手術（腹部有小切口），請儘可能保持肚臍乾燥。

- 術後 6 週內，或在您的外科醫師建議的時間之前**不要**泡澡、浸泡在浴缸中或游泳

## 性事/陰道塞入活動

術後至少 8 週內，或在您的外科醫師建議的時間之前，**請勿**進行性交、使用衛生棉條、使用沖洗液，或在陰道內放置任何其他物品。



## 熱潮紅

如果您有一個或兩個**卵巢被切除**，您可能會出現熱潮紅和出汗現象。當您經歷到讓人困擾的熱潮紅時，請通知您的外科醫師。

## 膀胱導尿管

有些人會帶著膀胱導尿管（幫助您小便的小管子）回家我們會指導您如何在家中護理導尿管以防止膀胱感染。我們也會為您安排約診，讓您可返回門診取出導尿管。如果您在導尿管部位附近經歷任何灼燒感、膀胱疼痛、尿液混濁或其他與導尿管相關的疑慮，請告知我們。

## 陰道出血

**如果您經歷嚴重的陰道出血，血浸滿護墊量每小時超過一個，請立即通知您的外科醫師並前往最近的急診室。**

**預期最多六週**可能會出現陰道點狀，或呈棕色/紅色的出血以及陰道分泌物。此可能是連續性，也可能會停止後又開始，且應會隨時間而減少。

## 有關特定手術復原的資訊和指示

針對您需要多久的時間才能恢復輕鬆和痊癒，您的外科醫師會向您提出具體建議。關於您可能會進行的不同類型手術，以下是相關的一般資訊。當您的外科醫師徵求您同意進行手術時，他們會詳細解釋您正在進行的手術為何種類型。您可以[查看](#)下列適用於您情況的欄框。



## 宮腔鏡手術



### 疼痛

您可能會經歷一些胃痙攣或下背痛，這可能會持續數天。

### 開車和旅行

**當您服用麻醉劑 (opioid) 止痛藥時，請勿開車。**

如果您在藥物作用下踩下煞車踏板時感覺極不舒服，請不要開車。

### 活動

手術當天一整天休息，第二天則可**恢復平常的活動程度**。手術後幾天內可能會感到疲倦。

## 腹腔鏡/機器人手術



### 疼痛

有幾天您可能會感到右肩不適。這可能是來自在手術期間為看得更清楚而使用填充腹部的氣體。在手術後的幾天內，您的身體會吸收這種氣體，接著不適感應該就會有所改善。手術後步行和使用熱敷墊有助於緩解此現象。

您可能會經歷到某些傷口疼痛，以及在下腹部更深層處的不適和腹脹。

### 開車和旅行

您在 **1-2 週內** 應該規劃避免開車。

**當您服用麻醉劑 (opioid) 止痛藥時，請勿開車。**

如果您在以有作用的方式踩下煞車踏板時感覺極不舒服，請不要開車。

如果您的外科醫師同意，則可在**手術後兩週** 離開本市或搭乘飛機旅行。

### 活動

**每天** 步行 3 次或更多次，可幫助排便、防止血栓並幫助您呼吸。樓梯沒問題。

術後 6 週內或在您的外科醫師建議的時間之前，**請勿** 舉、推、拉或搬運任何重量**超過 10 磅**（或 1 加侖牛奶）的物品。

## 腹部（「開放」）/ 陰道手術



### 疼痛

您可能會經歷到某些傷口疼痛，以及在下腹部更深層處的不適和腹脹。

### 開車和旅行

您在 **1-2 週內** 應該規劃避免開車。

**當您服用麻醉劑 (opioid) 止痛藥時，請勿開車。**

如果您在以有作用的方式踩下煞車踏板時感覺極不舒服，請不要開車。

如果您的外科醫師同意，則可在**手術後兩週** 離開本市區或搭乘飛機旅行。

### 活動

**每天** 步行 3 次或更多次，可幫助排便、防止血栓並幫助您呼吸。樓梯沒問題。

按照您的外科醫師指示，術後 6-8 週內**請勿** 舉、推、拉或搬運任何重量**超過 10 磅**（或 1 加侖牛奶）的物品。

# BIDMC 婦科手術實務

## 一般婦科

330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-4600**

## BID HealthCare Chelsea

1000 Broadway  
Chelsea, MA 02150  
**(617) 975-6100**

## BID HealthCare Chestnut Hill

200 Boylston Street  
Chestnut Hill, MA 02467  
**(617) 278-8660**

## BIDH Milton

199 Reedsdale Road  
Milton, MA 02186  
**(617) 754-0500**

## BILH Winchester

41 Highland Avenue  
Winchester, MA 01890  
**(781) 756-2581**

## Bowdoin Street

230 Bowdoin Street  
Dorchester, MA 02122  
**(617) 754-0100**

## Fenway Health

1340 Boylston Street  
Boston, MA 02215  
**(617) 267-0900**

## 一般婦科 (續)

### South Cove

145 South Street  
Boston, MA 02111  
**(617) 521-6750**

88 Holmes Street  
Quincy, MA 02171  
**(617) 318-3200**

277 Commercial Street  
Malden, MA 02148  
**(617) 457-6600**

### The Dimock Center

55 Dimock Street  
Roxbury, MA 02119  
**(617) 442-8800 x1250**

## 高級婦科手術

330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-4600**

## 私密健康中心 與身心健康診所

One Brookline Place  
Brookline, MA 02445  
**(617) 667-4070**

## 子宮內膜異位症和

綜合骨盆疼痛中心  
330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-4600**

## 家庭計畫

330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-8859**

## 女性盆腔內科和重建外科/ 泌尿婦科

330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-4070**

## 婦科腫瘤學

330 Brookline Avenue  
Shapiro 8  
Boston, MA 02215  
**(617) 667-4040**

# 其他重要聯絡資訊

## BIDMC Boston Main

號碼

330 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215

**(617) 667-7000**

入院前檢測：

## Boston

330 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215  
Stoneman Building, Room 122

**(617) 667-6040**

## BID Milton Main

號碼

199 Reedsdale Road  
Milton, MA 02186

**(617) 696-4600**

入院前檢測：

## Milton

199 Reedsdale Road  
Milton, MA 02186

**(617) 696-4600**

## BILH Winchester Main

號碼

41 Highland Street  
Winchester, MA 01890

**(781) 729-9000**

入院前檢測：

## Winchester

41 Highland Street  
Winchester, MA 01890

**(781) 729-9000**

## BIDMC Boston Retail

藥房

364 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215  
Shapiro Lobby (1<sup>st</sup> Floor)

**(617) 667-6200**

Beth Israel Lahey Health   
Beth Israel Deaconess Medical Center

---

婦産科

330 Brookline Avenue  
Boston, MA 02215

[bidmc.org](http://bidmc.org)