

妇科手术的护理措施

谢珍（四川宝石花医院，四川成都 610213）

很多女性不了解妇科手术常识，认为一旦沾上“手术”二字就难以治愈，甚至放弃治疗。本文就妇科手术的护理常识进行科普，旨在让更多女性认识护理的重要性，从而积极配合医生治疗。

什么妇科疾病需要手术

妇科疾病作为影响女性身心健康的一类疾病，病种较多，但并非皆要手术。一般来说，以下妇科疾病需要手术治疗。

（1）子宫疾病。子宫肌瘤倘若对女性的身体造成影响，出现贫血、尿频、尿急等症状，或肌瘤出现增长情况，需要第一时间考虑手术，以免病情进一步发展，甚至引发不孕不育。

（2）子宫腺肌病。该病患者阴道会出现大量流血，如采用药物治疗无效，则需要考虑手术治疗。

（3）子宫恶性疾病。如子宫内膜癌、宫颈癌、子宫肉瘤等，需在医生进行综合评估后，及时采取手术治疗。

（4）卵巢疾病。卵巢肿瘤持续增长，需采取手术治疗；输卵管疾病，如宫外孕、卵巢积水等，则要依据症状、疾病种类、严重程度等进行评估，倘若病情严重、病程较长，则需采取手术治疗。

妇科手术的护理措施

手术是治疗妇科疾病的主要手段，术后如能做好护理工作，将起到事半功倍的效果，能在最短时间内恢复健康。

（1）术前心理护理。术前，护理人员要积极与患者交谈，科普一些有关妇科手术的知识，解答患者心中的疑问，从而帮助患者放下心理负担，建立战胜疾病的信心，以良好的心态积极迎接手术。

（2）做好术前准备。患者在术前需配合医生



做好检查、配血等系列工作，并提供各项检查报告单；医生则需告诉患者及家属手术的必要性。

（3）疼痛护理。一般来说，术后4~6 h内，患者会出现切口疼痛难忍的情况，此时医护人员可依据实际情况给予相应止痛治疗，并分析疼痛程度、耐受度等，尤其要帮助转移患者的注意力，减少噪音，提供一个良好的休息环境。

（4）养成良好卫生习惯。术后要保证切口的清洁，避免出现感染；保持大便通畅，避免过度加大腹压。一旦切口出现红肿、疼痛、发热等症状，第一时间就诊。

（5）术后并发症的护理。患者及家属需在医生指导下，掌握术后预防并发症的相关护理知识，如呼吸、咳嗽、咳痰、床上翻身、肢体运动等。患者还要学会如何在床上使用便器。

（6）避免剧烈运动。进行妇科手术后，需卧床休息，直至完全清醒后才可下床做一些轻微的活动。期间要避免剧烈运动，防止切口出现破裂、拉伤等。

（7）饮食护理。术后一般需等肛门排气完毕方能进食。手术当天需卧床休息，待病情允许可在床上活动，以增加肠蠕动，防止肠粘连，同时增加肺活量，改善血液循环。患者术后胃肠功能较差，

可准备一些流食，之后再依据肠胃恢复情况制定饮食方案，避免食用寒凉、刺激性的食物，以免对胃肠道产生刺激。可为患者准备瘦肉、蛋类、新鲜瓜果蔬菜等，做到膳食结构合理、营养均衡，促进早日康复。

(8) 注意劳逸结合。患者在术后要注意休息，以良好的心态面对术后护理，适当参加一些活动。切勿熬夜通宵，生活起居要有规律。

(9) 戒烟戒酒。吸烟喝酒不利于伤口愈合，在术后需避免。

(10) 情绪管理。情绪是影响身心健康的重要因素。患者需管理好自身情绪，在日常生活可聆听舒缓的音乐、制作手工艺品、观看视频等进行调节。也可以学习有关妇科疾病的保健知识，提高认知，有助改善情绪。

(11) 术后心理护理。由于刚刚做完手术，患者的情绪较为敏感，家属要做好情绪安抚工作，多沟通和交流，让患者感受到来自家庭的关心与爱护，从而积极配合接下来的护理工作。

妇科疾病的预防

(1) 定期检查。女性要从 25 岁开始做宫颈癌筛查：30 岁以下，每 3 年做一次检查；30 岁以上，每 5 年做一次联合检查。

(2) 注意卫生。外出旅游、工作时，需身着长衣长裤，使用马桶时先铺上一次性马桶垫，或用消毒湿巾消毒等；携带个人日常洗漱用品。内衣裤要勤更换，尤其是贴身衣物，清洗消毒十分重要，勿堆积再洗，也不能与其他的衣物一起洗。清洗时多揉搓，并用清水冲洗多次后放在通风、有太阳的地方进行晒干。内裤最好 2~3 个月更换一次。

(3) 切勿过度清洁。有些女性矫枉过正，频繁使用酸性妇科清洁消毒液、护垫等，这反而会给霉菌的滋生提供一个潮湿酸性的环境。其实，在日常洗护中，用清水、弱碱配方的产品即可。

(4) 避免身着紧身裤。长期穿紧身裤会为病原体提供良好的生长环境，建议穿宽松的裤子，并选择透气性较好的棉质内裤。

(5) 经期用品要及时更换。在月经期间，女性要经常更换卫生巾、护垫等，一般建议 2~3 h 换一张，卫生棉条 4~6 h 进行更换。非经期则要避免频繁使用小护垫，否则会造成私处不透气，滋生霉菌。

(6) 尽量避免人工流产。人工流产会对子宫内膜产生伤害，操作不当还可能引发感染，导致妇科疾病。因此，没有生育打算的女性在进行性生活时，需要做好避孕措施，尽可能避免人工流产。

(7) 重视孕期保护。女性在妊娠期间由于性激素水平、阴道中糖原及酸度会提高，较易受霉菌侵袭，并且对某些药物有禁忌，需采取针对性的预防与辅助治疗。

(8) 切勿滥用抗生素。很多人发生感冒等常见疾病就会使用抗生素。其实，滥用抗生素会导致阴道内菌群失衡，产生炎症。因此，生病后需遵医嘱用药，避免随意购买抗生素药物。

(9) 注意观察白带。日常生活中要观察白带数量与性质变化，一旦发现数量异常、颜色改变，甚至带有脓化恶臭味，说明健康存在隐患，要及时就医，并采取针对性的治疗。

(10) 月经不规律需及时治疗。月经周期在 21~35 d 属正常范围，经期持续 2~8 d 也正常。如经期不规律，切忌慌张，随意服用药物、保健品等，而要就医诊疗。此外，要观察自身的经期，做好对应记录，做到心中有数。

结束语

综上所述，妇科疾病术后采取相合理的护理措施是提高术后康复效果的有力保证。在平时，女性要注意养成良好的生活习惯，增强机体抵抗力，预防妇科疾病的发生。