

阴道修补术、阴式全宫术后的康复

妇女指南

1. 阴道修补术后或者阴式全切除术后,我们期待什么?
2. 手术后的疼痛/不舒适
3. 深静脉血栓形成的预防
4. 手术后膀胱和肠道的功能。
5. 手术后的恢复活动。
6. 洗澡和淋浴
7. 在阴道修补术或阴式全宫切除术后6周应该注意什么?
8. 阴道修补术或阴式全宫切除术后可以吃什么?
9. 在术后是否都会有阴道分泌物
10. 术后多久能恢复正常?
11. 我什么时候需要复查?
12. 阴道修补术或阴式全宫切除术后多久可以开车
13. 多久可以开始性生活?
14. 多久可以重新上班?

什么情况下行阴道修补术或者阴式全子宫切除术?

阴道修补术或阴式全子宫切除术术后,我们预计会做什么? 一做完手术,你可能会插一条尿管用来从膀胱区引流尿液到一个尿袋里,阴道内会放一条塞纱,用来预防阴道出血。你的主管医生会指定尿管和塞纱放多长时间,通常在8到24小时之间。

手术后疼痛/不适

在术后,您可能会感觉在腹股沟处、阴道内、下腹部,有疼痛或不适。手术后,如果你做了骶棘韧带固定术(阴道穹窿或者子宫的)悬吊,你也可能会感到臀部强烈的或者深部的酸痛。大多数痛苦或者不舒适在一到两个星期内好转,但有时可能会持续几个星期。

在医院内,我们会常规地开止痛药让你感到舒服,出院时,我们将会给您开止痛药,尽管非处方药的止痛药常常有很多。

在术后早期,每隔一段时间,最好服用疼痛缓解剂,不要等待疼痛变得严重才服用药物。忍受任何痛苦将有助于你活动并恢复更快。如果你服用止痛药后还是不能缓解,还是很疼痛,需要和医生联系。

预防深静脉血栓的形成

术后,形成深静脉血栓的风险(腿部静脉的栓子)会增加。为了尽量减少这种风险您的医生可能会开压缩丝袜和每日注射一次血液稀释剂。

当你躺在床上时,尽量做简单的练习,如移动你的脚踝以圆形转动,每小时弯曲和伸直你的小腿几次。不要盘腿。手术后,建议您尽快动起来(受监督)。有时,特别是当您的健康状况有增加了血栓形成的风险时,建议采取额外的预防措施。如果有必要的话,你的医生会同你讨论。

手术后,膀胱和肠道功能

阴道修补术后,您可能会注意到,刚开始,你排尿排的较慢,一般会比平时花更长时间来排空你的膀胱。约5%-10%的女性术后难以排空膀胱,直到膀胱肿胀消肿后以及恢复正常功能前需要留置尿管(通常1-2周后)。

便秘是术后的常见问题,手术前后,吃大量的水果、纤维以及饮用大量的液体来使加强你的肠道运动。术后,使用大便软化剂(泻药)来预防便秘。当你回家时,定期服用水果和纤维。避免因为肠道蠕动产生的过度的压力非常重要,避免产生压力作用于阴道缝线上。术后,一些人直肠会感到灼痛或刺痛。在术后几天,这些疼痛会缓解

术后会有阴道分泌物吗?

术后有阴道出血,之后是乳白色分泌物,这很正常,这个症状可能会持续6周,因为阴道内的缝线的吸收问题。开始,会出鲜红色血;之后,变成暗红色血。血量每天不一样。如果你流很多鲜红色血液或者血块,需要经常更换护垫。那你需要看医生。术后6周,用护垫而不是卫生棉条。

术后恢复活动

术后,你会感觉比平时更累,因此确保你休息好并听从你的身体。

开始在房子的周围走走,当你感觉准备好了就可以增加活动量包括每日短暂的散步。步行是一种很好的活动形式,因为步行很少有压力作用在手术修补的地方。术后至少6周后,不要试图通过锻炼来瘦身,例如慢跑,快走,健美操等。当你准备好了,通畅在术后1-2周,开始进行盆底功能锻炼比较安全。(想了解更多关于如何进行盆底锻炼的信息请关注我们网站www.iuga.org患者信息栏)。

阴道修补术或阴式全子宫切除术后6周内需要注意什么?

举重和费力活动:你不应该携带超过5-7公斤的东西。举重会增加阴道修补处压力,同时会增加子宫脱垂复发的风险。

携带小孩,购物提重物,做园艺和繁重的家务活如吸尘,提洗衣筐,移动家具等

影响力大的运动,如健美操,跑步,骑马,健身训练和举重物,这些运动都把重力放在盆底。

尝试戒烟,因为它可能会延缓伤口愈合,增加伤口感染的风险。

阴道修补术或阴式全子宫切除术后可以吃什么

一旦你的胃口恢复,你可以照常饮食。均衡的饮食可以满足你身体需要的全部营养。食富含大量的纤维的食物会有帮助,如麦芽汁,梅子和猕猴桃果实,每天摄入2-2.5升液体,以保持你的肠道正常。

洗澡和淋浴

术后第二天你通常会感觉很好,可以洗澡。术后头6周,当阴道缝合仍然存在时,淋浴比盆浴好



我什么时候需求医疗建议？

如果阴道分泌物很多又有异味，或者出血，排尿时有尿道烧灼感，刺痛，腹部疼痛增加，呕吐，发烧，小腿疼痛肿胀，气促或胸痛时需要需求医疗建议。

术后，我什么时候会恢复正常

术后，每个人的恢复速度不同，这取决于几个因素：术前你的健康和身体状况，是否有并发症的发生，修补的方式。听从你的身体非常重要，花时间休息；不要试图给自己太大压力！4-6周之后，你的身体会逐渐愈合，你的力量水平会慢慢上升到一个正常水平。

阴道修补术或阴式全子宫切除术后多久可以开车

如果你正在服用镇静止痛药或者你没有信心在需要时，紧急停车的话，你不应该开车。作为一般指导，术后1至2周不能开车。如果不确定，和你的医生再确认下。关于术后开车，一些保险公司给予限制，请再看下保险细则条例。

什么时候可以开始性生活？

出院后，建议停止性生活6周。刚开始，性交可能有点不舒服，开始动作需要缓慢和温柔。如果你的感觉干的话，使用阴道润滑剂可能会有帮助，如果3或4个月后，性交仍然不舒服，需要定期寻求医生的建议。



什么时候可以重新上班？

这取决于你所做的工作类型，工作的时间，以及你如何上下班。你的医生。会告诉你需要休息多长时间；大多数患者需要2至6周的时间休息。当你第一次回来上班的时候，建议尝试参加一个较短的工作周或职责轻的岗位，特别是你的工作岗位需要站立和举重物时。