

# 子宫肌瘤术后的护理方法及其饮食禁忌

丰 芸

(成都锦欣老年病医院 四川 成都 610000)

【中图分类号】R711.74

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)04-0023-01

子宫肌瘤是妇产科一种较为常见的疾病,属于良性肿瘤,又被称作子宫纤维瘤、纤维肌瘤。由于该病的发病原因尚未明确,研究发现可能与正常肌层细胞突变、局部生长因子以及性激素之间的作用所致。一般患者在患病之后,通常会选择手术治疗。医疗实践表明,手术可有效处理患者病灶,保障患者健康。然而,研究人员通过分析术后患者预后的大量数据表示,若术后不注重护理,疾病有可能复发,也不利于女性的生活质量。那么,子宫肌瘤术后应该怎样护理?哪些东西不能吃?对于这些疑问,部分患者缺乏相应的了解,导致难以制定预后饮食计划,对患者恢复健康造成不良影响。下面,我们一起了解子宫肌瘤术后的相关护理办法和饮食禁忌。

## 一、肌瘤术后不能吃的东西有哪些

子宫肌瘤手术的效果十分明显,在对患者护理的同时,也要注意患者术后的饮食,以免患者因饮食习惯而导致疾病复发。

### (一)豆类及其制品

相关研究显示,由于豆类食物中含有大豆异黄酮,能够调节人体的雌激素水平,因此,其也被称作“植物性雌激素”。总的来看,其对于人体的作用与雌激素的作用较为相似,因此,若长期大量使用,可能会使体内的雌激素水平升高,从而诱发子宫肌瘤。所以,对于子宫肌瘤术患者而言,在术后,通常不建议其过多食用豆类食材。

### (二)热性食物以及凝血性食物

总的来看,此类食品具有较强的行气活血效果,然而,对于子宫肌瘤手术患者而言,由于其体内存在一定的创伤,因此,若食用此类食材,往往不利于患者手术创面的有效愈合与完善,对于患者预后健康的恢复极为不利。在日常生活中,此类食材相对较为常见,其中,阿胶、桂圆以及红枣等是多数女性在饮食中的常见选择。医疗人员表示,对于正常女性而言,此类食材的食用对患者健康的保障具有良好的促进意义,然而,对于接受子宫肌瘤手术的患者而言,在术后恢复阶段,此类食物往往不应进行立即食用。

### (三)刺激性食物

患者在接受手术之后,食用为了有效实现创口的合理愈合的食物,医疗人员建议应积极禁止食用辣椒、生蒜、生冷等刺激性食物。与此同时,对于有饮酒习惯的患者,应在术后积极进行戒酒,以免对患者的术后恢复造成不良的影响。

此外,大量医疗研究资料显示,子宫肌瘤手术患者不宜过早地食用食物,应在肛门排气后喝少量水。之后由医生检查若未发现任何不适的症状,便可以使用流食,再逐渐过渡到半流食,待患者的肠胃功能逐渐恢复后,可以使用普通食物,但应做到少食多餐。

## 二、手术之后应该怎么吃

虽然良性子宫肌瘤能够通过切除治疗,但若患者保留子宫,只切除肌瘤,子宫肌瘤还会出现。如果子宫肌瘤长得过大,会压迫邻近的器官,直接影响女性的生育能力,同时也会给患者的日常生活带来影响。由于患者在手术之后身体十分虚弱,因此要想尽快恢复健康,通过控制日常饮食能够补充营养。

患者在肛门排气之后,可以进食清淡的流食,比如小米粥、杏仁露、藕粉等,以便有效确保患者可以实现对于相关食物营养的充分吸收与摄取,从而合理实现患者身体营养的合理工作。在每日就餐次数问题上,患者应遵循少食多餐的原

则,每天可以进食6~8次,以便在合理满足患者身体所需营养的同时降低饮食对于患者消化系统的负担,为患者健康的合理保障奠定坚实的基础。在患者胃肠能力有所恢复后,可以选择有营养的鸡汤、蛋花汤来补充身体每日所需要的营养。一般情况下,在术后的第5天时,可以吃一些鸡蛋羹、豆腐脑。在术后一星期左右可以恢复到正常的饮食,但要注意要减少辛辣、生冷食物的食用,多吃营养的食物,比如排骨面、馄饨等。在食材选择问题上,肉、蛋、奶以及果蔬均是良好的饮食选择。与此同时,在主食选择问题上,应以谷物为主,从而实现饮食中纤维素含量的合理满足。在恢复中,患者应注意节制饮食,避免暴饮暴食的问题。此外,应积极做好对于饮食中脂肪量的合理控制,确保低脂饮食。

## 三、术后护理应该这样做

从手术方法的角度分析,子宫肌瘤手术一般可分为两种,即肌瘤切除术与子宫全切术。一般医生会按照患者的实际情况选择适当的手术方式,但无论采取哪种手术方式,在患者手术之后,都应开展优质的护理,帮助患者提高术后生活质量。

### (一)术后初期护理

在术后初期,患者家属应积极陪伴,护理人员要对患者的生命体征进行观察,关注患者的体温情况,与患者多沟通,询问是否存在不舒服的地方。同时,医护人员也要加强对患者的切口护理,定期做好切口消毒与敷料的合理更换,以便有效降低术后感染的发生几率,从而为患者健康的维系奠定坚实的基础与保障。

### (二)术后疼痛护理

在手术之后,患者的切口疼痛难忍,由于患者的个人体质差异,有些患者的疼痛感会十分明显。这时护理人员以及家属应引导患者,通过与患者多聊天,分散患者的注意力,以便为患者术后痛感的合理缓解奠定坚实的基础与保障。此外,医护人员应引导患者采取正确的卧位,以避免对于手术切口造成拉扯,从而帮助患者实现疼痛问题的合理缓解与改善。在应用上述护理方法后,若患者疼痛症状依然未减轻,则医疗人员应积极做好对于患者疼痛情况的理性分析并依据患者诉求进行镇痛药物的合理应用,从而为患者疼痛情况的合理控制提供帮助。

### (三)术后外阴护理

术后做好外阴部护理。定期进行外阴清洗,保证干燥、清洁。在此过程中,医护人员应引导患者积极做好对于良好个人卫生习惯的合理培养,从而保障患者可以定期对外阴部进行清洗。与此同时,为了确保外阴部清洗处理得当,医护人员应做好对于相关医疗健康知识的有效宣讲,从而确保患者可以实现对于正确清洗方法的有效理解与有效掌握。

## 四、预防子宫肌瘤疾病

饮食预防:在日常生活中,有很多食物可以预防子宫肌瘤,比如胡萝卜、南瓜、紫甘蓝、红葡萄柚、西红柿等,像水果中的柠檬、猕猴桃、草莓等富含较多的维生素,在日常生活中应多吃,能够有效预防子宫肌瘤。

个人预防:在日常生活中,女性应养成良好的生活习惯、规律用餐,有利于身体健康。适当的进行运动锻炼,能增强自身的抵抗力,同时也能够有效预防疾病。