|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **卵巢肿瘤出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、医生会依据您术中的情况给出术后休息的建议，一般来说是4周，4周以内要注意避免重体力劳动和高强度运动，日常生活一般不受影响；  2、为避免术后出现盆腔的感染，手术后4周以内要避免盆浴、游泳、同房等；  3、手术后会出现不同程度的下腹部不适以及少量阴道出血，一般症状较轻，但如果出现剧烈腹痛、发热、阴道出血多于月经量需要立即返回医院就诊；  4、出院后要注意伤口的清洁，观察愈合情况，如果感到伤口的红、肿、发热、疼痛以及出现异常分泌物甚至流脓需要立即返回医院就诊；  5、出院时医生会依据病情开一些有助于术后恢复的药物，出院后要遵医嘱使用这些药物；  6、依据医生预约的时间复查，一般来说是术后4周左右，复查的内容包括解读病理报告、查看腹部伤口情况、术后恢复情况、讲解后续治疗计划及复查时间等；  7、病理结果非常重要，出院前要与医生确认得知病理结果的途径和时间；  8、卵巢肿瘤有一定的复发几率，所以手术结束后要每年体检复查妇科超声。 |  |
| **护理** | 1、30岁以上妇女，每1～2年进行一次妇科检查，高危人群，不论年龄大小，最好每半年接受一次检查，以排除卵巢肿瘤，如能配合辅助检查方法，将提高阳性检出率。  2、卵巢实性肿瘤或肿瘤直径大于5cm者，应及时手术切除。盆腔肿块儿诊断不清或治疗无效者，宜及早行腹腔镜检和剖腹探查。 |  |
| **康复** | 1、保持健康的心理状态：保持良好的心态及愉快的心情对术后康复有积极的促进作用。  2、生活习惯：手术恢复后可适当参加体育锻炼，以不感到疲劳为宜；保证充足的睡眠。  3、育龄期女性术后可定期随诊卵巢功能 |  |
| **营养** | 1、出院后膳食多样化，均衡营养。  2、适当增加摄入易消化的富含优质蛋白质食物，如瘦肉、鱼虾、禽肉、蛋类、牛奶、酸奶等；以及黄豆、青豆、黑豆等豆类、芝麻、瓜子、核桃、杏仁等富含植物蛋白的食物。  3、坚持低脂肪膳食，避免高胆固醇食物，如猪脑、动物的内脏、蛋黄、鱿鱼、贝壳类等，奶油、黄油、猪油、牛油等动物油脂。  4、饮食清淡，增加蔬菜、水果的摄入量。  5、忌食刺激性、肥腻、霉变、腌制的食物。  6、少食多餐、适当运动。  7、如果继续进行化疗，有胃肠道反应，如恶心、呕吐等情况，可适当选择开胃食品，例如：山楂、扁豆、山药、白萝卜、香菇等。按需补充具有提升白细胞的食物：如牛奶、瘦肉、海参、鱼、红枣、花生、核桃、黑木耳、胡萝卜、赤小豆等，以及黑芝麻、黑米、黑枣等。 |  |