

機械手臂腹膜陰道成型術後照顧： by 陳柏諺醫師

手術過程中，在陰道內放置藥用紗布填塞或支撐裝置，並保持在原處 5-7 天。一旦取出，患者將接受陰道擴張的指導，通常由外科醫生提供擴張器；擴張的時間表因外科醫生而異。表 1 顯示了樣本術後指導，表 2 顯示了擴張指導和樣本擴張時間表。

陰道成形術術後指導

****活動限制：**6 週內，避免劇烈活動、負重、爬樓梯、坐浴。

3 個月內，避免任何形式性交、游泳、擠壓傷口、騎自行車。

****坐姿：**在術後的第一個月，坐姿可能會感到不舒服，但不會造成危險或併發症。建議使用圓形坐墊來減輕手術部位的壓力。

****沐浴：**在第一次術後回診後，即可以正常淋浴，用毛巾輕輕擦乾傷口區域。請在術後 6 週內不要坐浴。

****腫脹：**陰唇腫脹或傷口輕微泛紅是正常的，會在手術後 6-8 週逐漸消退。長時間坐或站可能會加重腫脹。在術後的第一週，每小時在會陰區敷冰約 20 分鐘，有助於緩解部分腫脹。

****性行為：**除非另有指示，否則您可以在手術後 3 個月恢復性行為。6 周起，開始進行陰蒂自我探索對局部血液循環及復原有幫助。

****衛生：**在接觸生殖器區域之前和之後要洗手。每天淋浴或清洗。清洗時，應從前向後擦拭，以避免來自肛門區域的細菌污染。避免緊身衣物，摩擦可能會促使細菌轉移。

****陰道分泌物：****術後 4-6 周內可能出現褐黃色的陰道分泌物、8 周內可能有輕微出血，那是正常現象。用水沖洗可以幫助緩解此情形，但切勿過度清潔。使用含有洋甘菊或薰衣草成分之沐浴乳可以幫助清潔新生陰道。

****煙草/吸煙：****手術後 1 個月內避免使用煙草或吸煙，因為這可能會干擾傷口癒合過程。

****止痛藥物：****術後疼痛是正常的，可能會開處方的止痛藥物。應按處方使用止痛藥物，隨時可以切換到加強型的 NSAIDs 或鴉片類止痛藥。

****飲食/噁心/便秘：****從液體飲食開始，然後根據耐受情況逐漸增加至您平時的飲食。可以開處方的止吐藥物。若使用到鴉片類止痛藥可能會引起便秘，若有需要或平時排便情況不正常，軟便劑可以幫助預防便秘、減少骨盆底肌肉用力或疼痛。

****擴張：****擴張是康復的重要部分。陳醫師會提供擴張器並提供關於術後擴張的指導。

擴張指導：

性別確認手術後，擴張是康復的重要部分，以確保陰道的深度和寬度得到保持。通常，從術後第五天開始，一天四次。特別要注意的一點就是，因為性交的深度、硬度、寬度以及時間皆無法標準化，故在三個月可以開始性交後，仍無法使用性交來取代陰道擴張。

衛生： 在使用擴張器之前，務必清洗雙手，以確保衛生。同時確保擴張器是乾淨的。

潤滑劑： 在使用擴張器之前，建議使用水基的潤滑劑以減少不適感和摩擦感。

過程：在躺下或半躺下，以較輕鬆的姿勢進行擴張，雙腳打開，用左手撥開小陰唇、右手持擴張器之中段部分以輕輕旋轉的方式進入陰道口，擴張過程應該輕柔進行，避免施予過多的力道造成非必要的不適。每次置入後，留置 20 分鐘，因為每個人置入過程所需時間不一，故整體所需時間因人而異。

擴張是一個持之以恆的過程，需要耐心和毅力。請按照建議和指導，堅持擴張計劃，隨著時間的推移，您可能會注意到陰道的深度和寬度有所增加。如果您在擴張過程中遇到任何問題、疼痛或不適，請立即陳醫師團隊聯繫，以獲得進一步的指導及協助。通常藉由骨盆肌肉放鬆的訓練、在復健師的協助之下，請記住，擴張是陰道成形術後恢復的重要步驟，遵循醫生的指導和計劃至關重要，以確保最佳的結果。