



Uterine Fibroids 子宮纖維瘤

凱薩醫療機構護理指南

子宮纖維瘤在子宮內生長。纖維瘤並非癌症。醫生們並不知道它們的成因。子宮纖維瘤在婦女生育之年是非常普遍的。

纖維瘤可以在子宮內、子宮肌壁或子宮外生長。有些婦女的纖維瘤會導致痛楚痙攣和大量經血。在這些情況下，服用消炎藥和避孕藥可幫助減少癥狀。有時候必須動手術割除纖維瘤。但假如您已接近更年期，便可以等待一段時間觀察癥狀是否有所改善。

在更年期後，當您完全停止月經時，大部份纖維瘤會縮小和消失。

家居自我護理 How can you care for yourself at home?

- 假如醫生或其他醫護人員向您提供藥物，您一定要依照指示服食。如果對藥物有任何疑慮，請致電醫生或其他醫護人員。我們需要與您共商下一步對您更好的解決方法。
- 服用抗炎藥以減輕疼痛。這包括布洛芬 ibuprofen (Advil, Motrin) 和鈉普生 naproxen (Aleve)。請先閱讀並依照標籤上指示服用。
- 使用熱敷，如用暖水袋或暖墊調至低溫，又或浸一個暖水浴以鬆弛緊張的肌肉和減輕痙攣。在暖墊與皮膚間放一塊薄布。切勿抱著暖墊睡覺。
- 躺下，把一個枕頭放在膝頭下，或是側臥並把膝頭提至胸部。這些姿勢可以幫助您減輕腹部痛楚或壓力。
- 使用衛生巾以代替棉塞。記錄每天使用的次數。

Uterine Fibroids (page 2) 子宮纖維瘤 (第二頁)

- 保持每星期數天，每天運動最少 30 分鐘。步行會是不錯的選擇。也許您還會喜歡做其它活動，如跑步、游泳、踏單車或打網球或團體運動。
- 假如您連續數天流血或大量出血，服食帶鐵質的多種維生素。

跟進護理是治療與安全的關鍵。作為您的健康護理夥伴，您可以做的事包括按預約時間應診、清楚了解所有檢驗及化驗報告、保存一份最近服用藥物的清單、知道在覆診前後期間怎樣聯絡我們、及在出現癥狀而有毛病時聯絡醫生或其他醫護人員。

甚麼時候致電 911？ When should you call 911？

如果您認為自己需要緊急醫療，請立即致電 911 或尋求其它急救服務。需要急救的徵狀包括：

- 昏倒 (失去知覺)。
- 腹部或骨盤有突發的劇痛。

甚麼時候致電您的醫生或其他醫護人員？

When should you call your doctor or other health care professional?

- 陰道嚴重出血。連續兩小時或以上流出血塊，每小時的衛生巾或棉塞都吸滿血。
- 出現新的腹部或骨盤痛。
- 出現新的或不預期的陰道流血。
- 出現新的陰道分泌。
- 連續大量或不規則的陰道流血。
- 骨盤疼痛或下腹感覺強烈連續不斷的不適。
- 尿頻。
- 比平常更多便秘。
- 出現新的徵狀。
- 對藥物有任何疑問。

Uterine Fibroids (page 3) 子宮纖維瘤 (第三頁)

如何得知更多有關子宮纖維瘤的資料？

How can you learn more about uterine fibroids?

- 登入：members.kp.org 在 **Health encyclopedia** 內搜尋 **uterine fibroids**。
- 參閱：Kaiser Permanente Healthwise Handbook (凱薩醫療機構健康指南)。
- 聆聽：Kaiser Permanente Healthphone (健康熱線)：1-800-332-7563。欲知所有電話專題目錄，請登入 members.kp.org 搜尋 **Healthphone**。

凱薩醫療機構護理指南採摘自 *Healthwise, Incorporated* © 2007。所有版權由該公司保留。