



子宮肌瘤護理指導

一、什麼是子宮肌瘤？

子宮肌瘤是一種最常發生在女性骨盆腔良性、生長慢、分化良好的實心腫瘤，係因子宮平滑肌與結締組織異常增生所致，這種異常增生的原因不明，但與荷爾蒙不平衡有關；好發在生育年齡的婦女，大都為良性且生長緩慢，惡性的比例不到百分之一。

二、種類：

子宮肌瘤依照其位置，可以分為四類：

- (一)子宮壁內肌瘤：這是最常見的位置，肌瘤位在子宮壁的肌肉層內，容易影響子宮收縮。
- (二)漿膜下肌瘤：肌瘤由肌肉層往外往骨盆腔長出，因腹腔空間大、不受限制，此類型肌瘤通常長的比較大。
- (三)黏膜下肌瘤：肌瘤向子宮腔內突出，此種型態較容易造成陰道出血，感染或影響受精卵著床。
- (四)韌帶間肌瘤：肌瘤延伸至子宮寬韌帶。

三、症狀：

- (一)不正常子宮出血：這是子宮肌瘤最常見的症狀，月經週期持續時間超過 7 天其出血的嚴重程度與子宮肌瘤所生長的位置有關，而經血過多且有血塊者，容易造成貧血、疲倦及軟弱。
- (二)壓迫症狀依其肌瘤所生長的位置壓迫器官不同，所表現的症狀亦不同：
 - 1.壓迫膀胱：造成頻尿、尿液滯留、小便失禁。
 - 2.壓迫直腸：造成便秘的情形。
 - 3.壓迫輸尿管：造成輸尿管水腫與腎水腫的情形。
 - 4.壓迫骨盆腔：影響骨盆腔的淋巴液和血液引流，造成靜脈曲張的情形。
- (三)疼痛：體積太大的子宮肌瘤會牽扯附近的韌帶或組織，引起疼痛的情形。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(四)不孕：視肌瘤生長部位的不同而影響受精卵之著床或引發習慣性流產。

(五)有上述症狀並不一定是子宮肌瘤，若您有上述症狀，請至婦產科門診就醫。

四、治療：

(一)門診追蹤：對於沒有症狀、體積小的肌瘤與停經後的婦女合併子宮肌瘤，可以不需採用藥物或手術治療，只要每 4-6 個月至門診追蹤即可。

(二)有下列情況必須馬上治療：肌瘤體積大小超過懷孕 12 週大小、肌瘤影響受孕可能、嚴重壓迫症狀無法改善時、生長迅速的肌瘤，有可能轉為惡性、月經過量導致嚴重貧血、或有嚴重經痛者則可能必須馬上就醫。

(三)治療方式：

1.藥物治療：

(1)荷爾蒙治療：使用性腺荷爾蒙刺激素的同植物治療方法、例如最常使用的柳培林、Danazol 的藥物降低雌激素的濃度，以減少子宮肌瘤的大小，但停藥後容易復發。

(2)針對症狀提供藥物，例如會使用止痛劑減緩月經疼痛的情形，同時有經血過多的婦女會產生貧血的情形，可使用鐵劑補充治療。

2.手術治療：

(1)藥物治療無法緩解或懷疑是惡性腫瘤的婦女需採手術治療，可採肌瘤切除術、低侵襲性或微創手術的治療方法：只切除肌瘤，包括婦科醫師所使用的腹腔鏡、子宮鏡式治療，或是放射科所使用核磁共振引導之下的超聲波或雷射治療方法。適用於年輕、想保有生育能的婦女，肌瘤切除後仍有可能復發。

(2)子宮切除術：適用於肌瘤過大、年齡 40 歲以上不考慮生育的婦女。

(3)子宮動脈栓塞術：侵犯性小，恢復快速，適用於想保留子宮的婦女。運用放射線血管技術堵塞供應肌瘤的血管，使肌瘤因缺血逐漸萎縮。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

五、居家自我照護：

(一)婦女必須瞭解自己的肌瘤體積大小，針對自己的情況與醫師詳細的討論，定期追蹤子宮肌瘤的變化。

(二)採用手術治療的居家照護事項：

- 1.保持傷口清潔乾燥。
- 2.手術後的六個月，不宜激烈運動及提重物，以免影響組織修復。
- 3.維持良好的衛生習慣：傷口癒合後可正常沐浴、勤換棉墊、視需要泡盆。
- 4.採均衡飲食，避免刺激性及易產生脹氣的食物，增加蔬菜水果攝取。
- 5.若出現發燒、腹痛、傷口紅腫熱痛、陰道大出血或分泌物惡臭的情形，應馬上返院治療。
- 6.性生活：宜在手術後六星期才開始進行，或與醫師討論後再恢復。
- 7.減少壓力，規律運動可減少復發。
- 8.即將停經婦女需控制體重。

六、參考資料：

李惠玲、潘婉琳（2019）．良性腫瘤疾病．於周慧珮總校閱．實用婦科護理（六版二刷，199-205頁）．華杏。