



認識子宮肌瘤

從症狀到治療的 完整照護指南

撰文◎九病房護理長 黃雨寧

子宮肌瘤是由子宮平滑肌細胞增生所形成的良性腫瘤，屬於女性常見的婦科疾病之一。

子宮肌瘤好發於三十至五十歲的育齡女性，與女性賀爾蒙（特別是雌激素）變化密切相關。多數子宮肌瘤生長緩慢，並非惡性腫瘤，但仍可能因位置、大小不同而影響生活品質與健康。

子宮肌瘤的常見類型

依生長位置不同，子宮肌瘤可分為：

- 黏膜下肌瘤：位於子宮內膜下，較容易造成經血量過多與貧血。
- 肌層內肌瘤：位於子宮肌肉層，為最常見的類型。
- 漿膜下肌瘤：生長於子宮外側，可能會壓迫膀胱或腸道。

- 帶蒂型肌瘤：以蒂部連接子宮，可能發生扭轉，造成急性疼痛。

可能出現的症狀

許多女性初期沒有明顯症狀，經常於健康檢查時才被發現。若出現症狀，常見包括：

- 經血量過多、經期延長。
- 下腹悶脹、骨盆壓迫感。



- 頻尿、排便困難。
- 性交疼痛。
- 嚴重者可能導致貧血、疲倦。
- 部分個案與不孕或反覆流產有關。

是否需要治療，與症狀嚴重度、肌瘤大小、位置密切相關。

子宮肌瘤的檢查與診斷

醫師會依症狀與需求安排檢查，包括：

- 骨盆腔超音波（最常見、無侵入性）
- 陰道超音波（可更清楚觀察肌瘤位置）
- 核磁共振（MRI）（用於手術前評估或複雜個案）

治療方式有哪些？

治療策略會依病人年齡、症狀、是否有生育需求來個別化評估：

- 一、保守觀察
 - 無症狀或症狀輕微者。
 - 定期追蹤肌瘤大小與症狀變化。
- 二、藥物治療
 - 調整賀爾蒙以減少出血或緩解症狀。
 - 主要目的是「控制症狀」，無法完全消除肌瘤。
- 三、手術治療
 - 肌瘤切除術：保留子宮，以適合有生育需求者。
 - 子宮切除術：適合症狀嚴重，且無生育計畫者。
 - 微創手術（腹腔鏡／子宮鏡）：傷口小、

恢復快。

- 目前已有達文西手臂與海芙刀等無創或微創技術，能大幅縮短復原期，並保留生育能力。

護理照護與日常自我管理重點

完善的照護能有效提升治療成效與生活品質：

一、護理與衛教重點

- 教導病人辨識異常出血與貧血症狀。
- 協助術前準備與術後傷口、疼痛照護。
- 提供心理支持，減輕對於手術與疾病的焦慮感。

二、日常自我照護建議

- 作息要規律、飲食要均衡，並補充鐵質預防貧血。
- 避免自行服用來路不明的賀爾蒙或偏方。
- 定期婦科追蹤檢查。
- 出現經血異常、腹痛加劇時，應該要及早就醫。

結語

子宮肌瘤雖為良性疾病，但若忽略症狀，仍可能對健康與生活造成影響。透過早期發現、正確治療與完善照護，多數女性都能有效控制症狀，維持良好生活品質。鼓勵女性朋友關心自身身體變化，定期檢查，為健康把關。

