# 前言

这些指南旨在满足您在手术后第一年的术后需求。

如果有什么事情让你担心，一定要把它们作为你的第一参考点。

在整个文件中，使用了术语“Dr Suporn”。这并不总是字面上的“Suporn医生”，但也可以理解为“Suporn诊所的任何外科医生”

## 时间尺度

本文件中提及的所有时间表仅供参考。每个病人都会有不同的经历；有些人会发现事情比其他人容易。不要和别人比较笔记来判断你认为自己应该处于什么阶段；对于每个患者来说，都有不同的经历和不同的治愈率。

## 版权

本文件是苏邦诊所的版权所有。除Suporn诊所提供给的个人外，不得将其分发给任何其他人。未授权进一步分发

## 目录

前言1.

时间表。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。1.

版权。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。1.

目录2.

SRS-术后恢复。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。5.

一般性意见。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。5.

看你自己的医生。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。5.

瘢痕组织收缩。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。5.

扩张和深度。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。7.

扩张器。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。7.

扩张技术。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。8.

静态扩张。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。9

动态或主动扩张。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。9

准备扩张。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。10

环境10

物理准备。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。11

心理准备-放松。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。11

插入扩张器。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。12

关于扩张的更多注意事项。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。17

什么是全深度？我们从何处测量。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。17

最后一英寸。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。18

扩张器大小。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。19

取出扩张器。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。19

质量扩张。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。19

多少钱，多久一次。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。20

术后第一个月（在Chonburi）。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。20

7天到14天之间。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。20

14天后。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。20

术后第2个月和第3个月（“困难期”）。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。21

第4-6个月。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。22

6个月后。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。22

12个月后。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。22

止痛药。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。23难以扩张或深度丧失。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。23

深度损失。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。24

在回家的路上膨胀。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。25

回家后的第一次扩张器治疗。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。25

进展为较大扩张器。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。25

阴道冲洗。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。26

“黄色分泌物”和阴道气味。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。26

术后第一个月。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。27

术后第二个月和第三个月。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。27

3个月后。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。28

涂抹。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。28

阴道气味。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。28

阴蒂附近和阴唇皱襞下的厚“干酪样”物质。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。29

敏感性、性高潮和阴道润滑。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。30

阴道润滑。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。30

感觉和性高潮。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。30

阴道感觉。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。30

性高潮。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。30

美学外观。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。33

关于并发症的几句话。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。34

如果出了问题怎么办。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。34

颗粒化。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。34

阴道或外出血。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。35

止血。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。35

保持冷静。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。35

确定来源。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。35

血液涂片。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。37

暗尿。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。37

尿路感染。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。37

UTI症状：。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•燃烧。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•频率。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•紧迫性。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•疼痛和肌肉痉挛。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•耻骨上的压力。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•背痛。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。38

•寒战和发烧。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。39

UTI的治疗。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。39

排尿。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。39

颗粒化。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。39

坏死。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。40

药品和护理产品。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。41

木槿花。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。41

贝他定。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。41

银皮。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。41

避孕套。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。42

缝线或缝线。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。42

润滑油42

抗雄激素。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。43

恢复正常生活。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。44

沐浴。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。44

重返工作和其他活动。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。44

重返工作岗位。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。44

体育45

“探索”和手淫。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。45

性交。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。45

术后抑郁。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。45

告诉我们您的担忧。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。47

发送照片。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。47

出血。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。48

疼痛48

其他症状。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。49

总结。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。50

美容改善。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。51

资格。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。51

要求改善外观。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。51

整容手术后的住院时间。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。52

SRS美容手术的价格。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。52

常见问题（FAQ）。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。53

# SRS-术后恢复

## 一般性意见

对任何一位术后妇女来说，最重要的是要有耐心。SRS结果最终确定需要12个月。请不要期望一切看起来都很完美，在离开春布里的几周内“工作”也会很完美。此外，不要将康复率与其他患者进行比较，尤其是与那些与其他外科医生一起接受手术的患者。你是一个独特的人，经历了一个独特的侵入性的过程。其他人的经历与你自己的恢复速度无关，嫉妒那些说他们的恢复速度比你想象的要快的人是没有意义的。只是处理你自己的恢复，而不是别人的。

## 看你自己的医生

如果你觉得有什么不对劲，请不要去看你自己的医生，除非你的问题很明显需要紧急关注。一般来说，您当地的医生没有处理新手术后SRS患者的经验，特别是使用Suporn医生的技术，并且可能会在事实上根本不需要担心的情况下造成伤害。同样，在术后12个月左右之前，请尽量避免看医生或妇科医生。同样，他们对SRS案例缺乏经验也不一定会有帮助。请先告诉我们，我们将根据我们丰富的经验提供建议。如果我们认为有必要在当地看医生，我们会告诉你——但这几乎没有必要。

# 瘢痕组织收缩

了解什么是疤痕组织收缩非常重要，因为它会影响你的整个康复过程。

每当你接受任何手术，或有任何损伤，损害皮肤，骨骼或其他组织，当它愈合时，会形成疤痕。例如，你已经看到了伤口后皮肤上形成的疤痕。如果你曾经观察过浅表疤痕的愈合过程，你会注意到皮肤皱褶在一起，通常形成一个小凹陷，通常比正常皮肤暗，但随着时间的推移，凹陷处显然充满了正常皮肤。

在这个过程中，当你看到皱褶和凹陷时，实际发生的是疤痕组织收缩的结果，这是愈合组织的收紧。

疤痕组织通常比正常组织更硬，柔韧性或柔韧性更低，但随着时间的推移，疤痕会软化，并被正常组织取代。

在血块愈合过程中，身体通过一种叫做成纤维细胞的细胞帮助重建皮肤组织。成纤维细胞分解凝块，开始用蛋白质——主要是胶原蛋白——取代凝块。当这个替换过程（愈合）进行时，疤痕的质地与它试图构建的周围组织不同。它看起来不一样，没有正常的血液供应，如果是浅表的，没有汗腺或头发。

你已经看到的那些视觉疤痕是表面的。但是在任何外科手术中，在你看不见的表面下也会有很多疤痕，在那里有切口，或者发生了一些创伤。这只是治疗过程的一部分。这对你来说没什么可担心的，但会影响你整个康复过程。

通常，你会经历的那种疤痕（表面和内部）需要12个月才能完全软化，并完全恢复。直到疤痕组织变软，你才会受到影响。

瘢痕组织挛缩是一种极其强大的力量。它发生得很慢，但你无法阻止它的发生；这是治疗过程的一部分。然而，你可以通过按摩和拉伸帮助它更快地愈合，因为这些刺激了疤痕局部的血液供应，并通过分解积聚的胶原蛋白加速愈合。

# 扩张与深度

这篇文档将非常强调膨胀。扩张是克服压力的关键。如果扩张不充分，疤痕组织收缩会减少阴道深度，阴道宽度——如果扩张太久，将成为永久性损失。我们无法纠正阴道深度的永久性丧失，因此每位患者都有责任确保他们不会丧失阴道深度——通过遵循我们的指导，充分、适当地扩张阴道。因此，按照我们的建议定期扩张以克服疤痕组织收缩的巨大力量是绝对重要的。瘢痕组织收缩

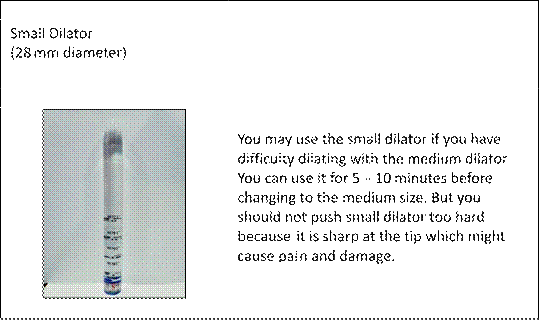
如果你停止扩张，疤痕组织的收缩将在没有你的情况下继续进行！

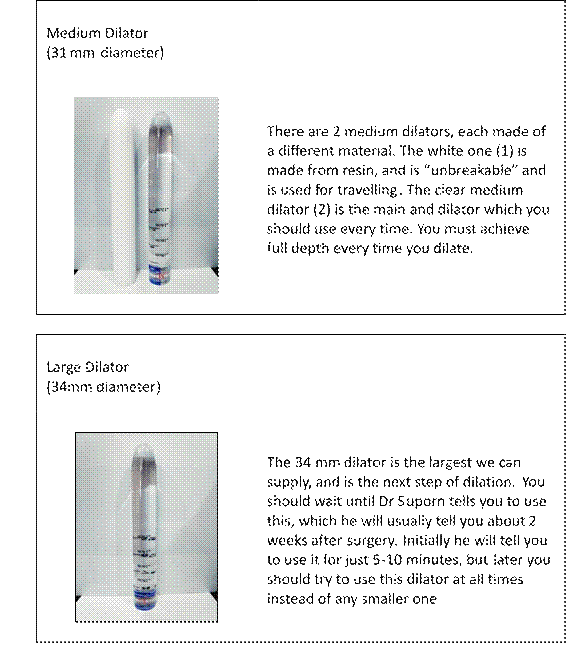
因此，扩张是保持阴道深度和获得阴道宽度的关键。这是术后恢复的一个特点，完全在你的控制范围内。只有你能做到，但如果你不这样做，你将永远失去深度和/或宽度。除了一种叫做结肠造口术的大型手术之外，没有什么可以弥补永久性的损失——这是一种我们不做的手术。

在你的余生中，你需要在一定程度上扩张你的阴道，尽管你这样做的数量——以及如何和为什么——将在下面的章节中描述。请仔细阅读。

## 扩张器

为了帮助您扩张，诊所提供了3种不同尺寸的扩张器：





## 扩张技术

有两种技巧，我们将教你，而你在春布里。第一种称为静态膨胀，第二种称为动态膨胀。在Chonburi手术后，您将主要使用静态扩张，但当Suporn博士告诉您这样做时，您将使用更先进的动态扩张技术。

### 静态膨胀

静态扩张的主要目的是防止伤口闭合。手术后如果不立即进行某种形式的扩张，新阴道就会像其他伤口一样试图愈合。

您将学习如何准备扩张器以及如何插入扩张器。静态扩张只需将润滑良好的扩张器插入阴道，然后将扩张器固定在阴道内即可。在这段时间里，为了帮助您，我们给您一条蓝色的带子或带子，轻轻地拉上，使扩张器在半小时左右的固定时间内保持完全深度。

在将扩张器完全固定到位半小时后，取出扩张器并冲洗。

这种扩张技术仅在术后2-3周内完成。苏邦医生会继续检查你的皮肤移植。当他决定它已经痊愈，他会指示你这样做，但你不能这样做，直到你被告知这样做。动态膨胀

一旦你被告知要做动态扩张，你就再也不需要做静态扩张了。蓝带仅用于静态膨胀期间。不应在动态扩张期间使用

### 动态或主动扩张

术后2周，新阴道本身不再是外科伤口，扩张的目的也发生了显著变化。疤痕组织开始收缩，与之相一致，扩张的目的必须改变。

扩张的目的是对抗压力，软化形成的疤痕组织。理解这一基本原则非常重要。疤痕组织收缩是一种自然的身体功能，具有极大的力量。如果你让它自然运行，而不试图反对它，它将有减少阴道深度和宽度的效果。静态扩张本身无助于软化疤痕组织，即使在一定程度上有助于保持深度，也无助于扩大阴道入口或阴道内口。这会使扩张器变大变得非常不舒服和困难。瘢痕组织收缩

术后2周，在Suporn医生允许的情况下——以及此后的每次扩张治疗——你应该使用动态或主动技术进行扩张。Suporn医生会建议你每天做3次动态扩张，每次达到最大深度后花15分钟。

|  |
| --- |
| 在被告知进行动态扩张之前，不要进行动态扩张  可能会损坏脆弱的阴道衬里植皮。    一旦你被告知要做动态扩张，你就再也不需要做静态扩张了。    蓝带仅用于静态膨胀期间。不应在动态扩张期间使用。不应在动态扩张期间使用 |

## 准备扩张

本节旨在帮助您准备和放松每次扩张疗程：

### 环境

•确保你有足够的时间扩张。如果你很匆忙或者之后马上有其他事情要做，你的会议会变得匆忙——特别是如果会议没有像你希望的那样顺利的话

•为您的环境做好准备，使其尽可能舒适愉快。把灯光调低到一个舒缓的水平，在背景中放一些轻松舒缓的音乐，或者放一部放松的电影。看惊悚片并不总是令人放松的！

•让您的床舒适。事先准备好你要躺的东西。准备一份清单，列出你需要立即拿的东西，并把它们放在你将要躺着的床边，这样当你开始扩张时，你就不必去寻找东西，也不必搬家。

•你的床应该是平的。使用足够的枕头支撑背部，将其从水平位置抬高45到70度（不再）。请看下图：



•不要将自己支撑得太直，否则将无法将扩张器插入所需的全部深度。如果您发现插入困难，请更加水平地躺着，直到找到适合自己的理想位置。

•关闭手机。扩张比接听电话或发短信重要得多；这些可以等待，但疤痕组织收缩不会。

## 物理准备

•如果您有规律的排便，尝试排便后立即开始扩张。这样你的肠子就空了。这将是更舒适的，并将使您能够轻松地快速深入。肠道充盈或便秘甚至会严重阻碍你达到完全深度。此外，在完全深度时，扩张器会压迫肠道，造成一些不适，使你感到饱胀，并可能导致便秘。

•排空膀胱。如果你在扩张过程中感到需要排尿，你会变得越来越紧张，随着排尿的紧迫性增加，扩张会变得更加困难。

## 心理准备——放松

放松的重要性怎么强调都不为过。你越放松，扩张就越容易。相反，你越紧张，越害怕扩张，事情就越难处理。

虽然我们不会假装扩张很有趣，但也不要害怕或憎恨扩张。如果这些话在你的脑海中，你将不会完全放松。

躺在床上……放松。不要开始扩张。用手指在阴道入口处涂抹大量润滑剂，深度约为一英寸，以准备阴道。

用手指轻轻按摩开口，确保你伸展阴道内口并充分润滑它。一定要在阴道口周围和阴道内涂抹大量润滑剂。用手指轻轻涂抹，不要用扩张器。当然，扩张器也应该充分润滑。五分钟的准备将有助于大大减少扩张器的进入。

轻轻按摩阴道肌肉有助于放松。你应该将手指插入阴道管，向下按压后壁，直到你感觉阴道开口更柔软，肌肉更放松

一旦你做到了这一点——充分放松。舒适地躺在床上，双臂放在身体两侧，放松身体的每一块肌肉。你的双腿应该放松，平放在床上，合理地伸直，并拢。不要像分娩时那样把膝盖抬得太高，否则会使腹部肌肉紧张，使插入更加困难。同样地，双腿稍微张开，双腿平放在床上，并拢在一起，放松双腿的紧张感。

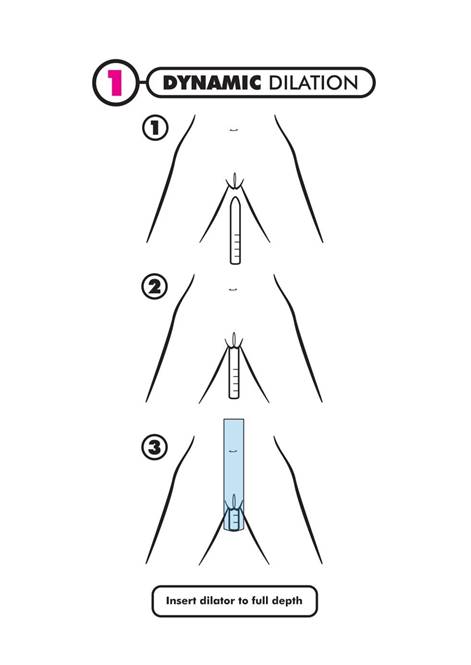
想象一下，从你的手指和脚趾尖开始，每一块肌肉的紧张感都会减轻，并将这些想法向内转移到身体的主要部位。这需要几分钟的时间，这时你应该试着让自己感觉尽可能的沉重——这是一种放松的状态。想一想美丽的事物——宁静的湖面上闪耀的阳光，或是底部有鱼的小瀑布上轻柔的水花。想想宁静。

## 插入扩张器

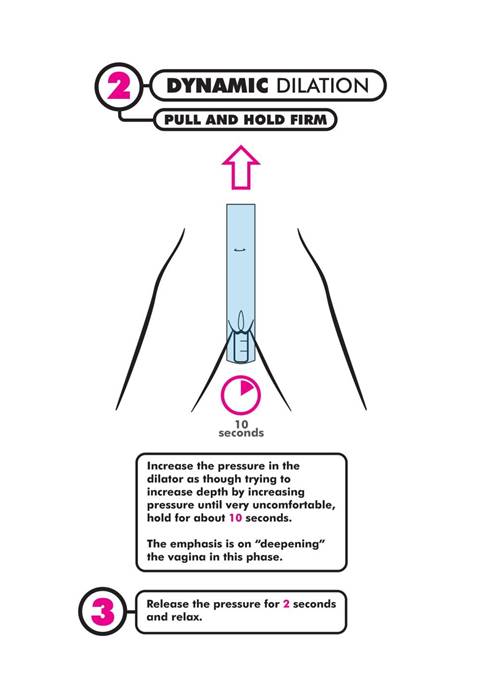
保持放松，静止一分钟左右。在手术后的前2个月，在扩张器上添加一个清洁剂。避孕套

1.      在扩张器的整个轴上充分涂抹润滑剂，并通过非常轻柔的“搅拌”使其进入阴道，使其保持向内工作，同时在末端保持温和的压力，以确保扩张器保持移动。当你轻轻地将扩张器推到“容易”的地方。以及排出阴道末端扩张器压缩的空气。被困的空气会让事情慢很多，而且会让人非常不舒服。

保持扩张器移动，直到达到最大深度。如果你觉得事情变得紧张，或者变得不舒服，放松。不要停止移动扩张器，不要从扩张器端部卸下压力！如果你停下来尝试重新开始，你会发现重新开始比继续下去更困难。重复-插入扩张器时轻轻搅拌将帮助您最快到达深度。如果再次插入扩张器仍有困难，则重新润滑扩张器。

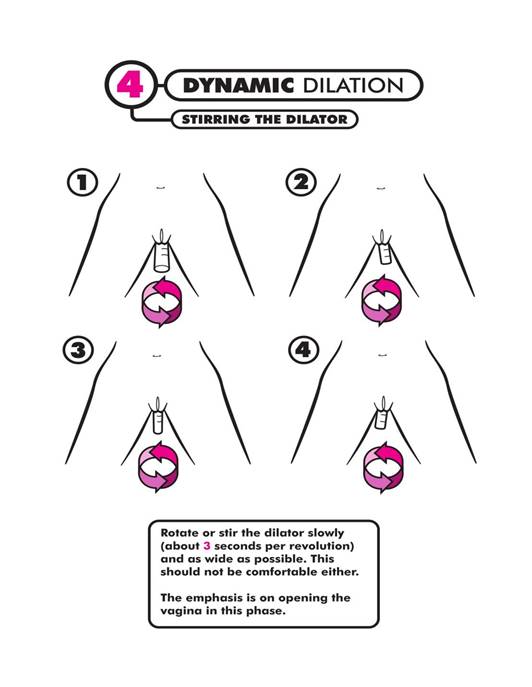


2.      一旦达到最大深度–用手指用力按压以增加扩张器尖端的压力，尝试增加深度。保持增加的压力约10-15秒，尽可能多地施加压力。只能用你的手指，不要用蓝带。



3.      然后放松扩张器上的压力几秒钟。

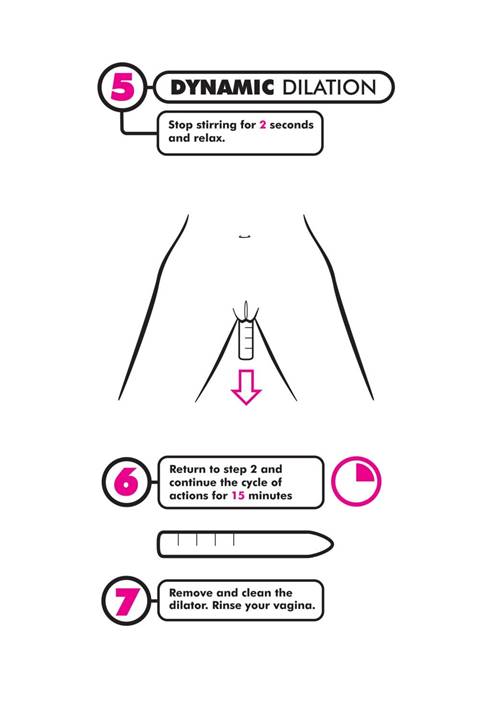
4.      一旦你放松了压力，以缓慢、宽的搅拌动作移动扩张器，尽量打开阴道内口。您应该以圆周运动旋转扩张器（围绕其尖端旋转，使其扫掠成锥形）。记住——这是扩张器的搅拌运动，而不是扭转运动。你将能够感觉到扩张器在阴道开口周围广泛移动，这与任何搅拌动作几乎相同。但在前3个月，确保你只进行温和的运动——每一个完整的周期大约持续3-5秒。



5.      停止搅拌，再次增加压力，试图增加阴道深度。

6.      根据需要从第（3）-（5）阶段重复多次，以完全深度完成15分钟。

7.      取出扩张器，并清理干净。



这项技术被称为“动态”扩张——在增加阴道宽度方面比静态方法更有效。这也有助于更好地保持阴道深度。它应该是术后第一个月以后所有扩张治疗的基石。

|  |
| --- |
| 动态扩张是一种非常有效的技术，但它一点也不舒服。别指望会这样！这是你的任务，使其尽可能有效，并真正努力工作。你工作越努力（越有活力），长期效果就越有效。    虽然你可以控制不适的程度，但如果不感到“痛苦”，你的舒适度就越低，扩张过程就会越有效。艰苦的工作（和不适感）将产生软化和扩大阴道开口的效果。 |

## 关于膨胀的更多注记

**什么是全深度？我们从哪里测量？**

所有扩张的标准是使用诊所提供给你的中型扩张器，它应该用来确定你的常规全深度。

不要沉迷于深度测量，或试图精确测量到毫米。在任何情况下，每天都会有微小的变化——甚至一个完整的肠道也会产生半英寸（12毫米）左右的差异。

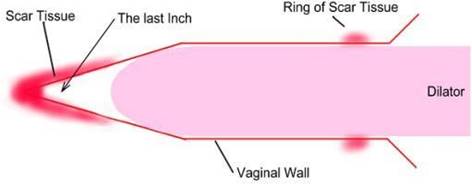
你所需要做的就是每天在你的身体上使用相同的参考点进行一致的测量，并进行比较检查，而不是确定的检查。一个常见的测量位置是阴唇的最外层，如下图所示：



### 最后一寸

一些客户认为最后一英寸的扩张是一个障碍。事实并非如此，但由于简单的几何结构，将扩张器推到“最后一英寸”对每个患者来说都很困难。此图将解释原因以及您可以采取的措施：

简单地说，阴道的末端到了一个点，产生阴道的切口终止了。尽管这一说法在外科手术中并非100%准确，但就本解释而言，它足够准确。正是在这一点上，大多数疤痕组织存在，因为这是身体最容易开始愈合它认为是“伤口”的地方。



正如你所见，由于扩张器的形状，当它接近扩张器的末端时，它在到达阴道末端之前与阴道壁接触。

你现在可以看到，为了扩张“最后一英寸”，疤痕组织必须伸展到扩张器的圆形末端。拉伸很痛，所以不要惊讶。即使没有疤痕组织也会痛。永远不要忘记——扩张的原理是对抗疤痕组织收缩的力量——这张图应该有助于进一步解释这意味着什么。对大多数人来说，这种感觉很痛，他们把这种感觉和它作为一种无法逾越的障碍混为一谈。事实并非如此。它只需要放松和一些艰苦的工作来克服。

该图也有助于解释为什么插入扩张器的第一部分也很困难。阴道开口附近有一个疤痕组织“环”，会阴向内旋转形成阴道内口。这些组织形成了一个非常坚硬和有抵抗力的疤痕，必须在扩张器上伸展。这样做是很痛苦的，但是在开始之前在这个区域涂的润滑剂越多越好。动态扩张技术的“搅拌”部分旨在拉伸特定的疤痕组织，因此需要尽可能广泛地进行搅拌。

### 扩张器尺寸

扩张器越大，在末端到达阴道壁的时间越早，扩张器越窄，在接触阴道壁之前插入的距离越远。这就是为什么大扩张器比中扩张器更难扩张到全深度，而小扩张器最容易扩张。

如果你发现最后一英寸真的很难，用你正在使用的扩张器向下移动一个尺寸。这一点都没有坏处。你会发现进入深度要容易得多，速度也要快得多。这将使你更加放松，这反过来会使扩张变得更加容易。这是一个积极的螺旋！这是一个“双赢”的局面。

如果需要的话，千万不要害怕缩减规模。缩小尺寸使保持深度变得更容易，而且实际上对宽度没有太大影响，只要你使用“搅拌”动作正确地动态扩张阴道开口。很难恢复失去的深度，如果时间太长，可能无法恢复。然而，随时增加阴道宽度要容易得多。

### 取出扩张器

由于非常简单的物理原理，取出扩张器并不总是像一些人想象的那么容易。当你取出扩张器时，疤痕组织环会擦去润滑剂，就像汽车挡风玻璃的雨刷一样。这意味着扩张器在环上的表面比较干燥。这使得摩擦力更大，移动摩擦力需要更多的力，而这反过来又会造成更大的伤害。

拔出扩张器也会在阴道的远端产生真空，这使得拔出扩张器有点困难。

解决方法就是在你退出时放松并轻轻地“搅动”，这样可以减少疤痕组织周围肌肉的张力，释放和捕获空气。

## 质量膨胀

你做的每一次扩张手术都必须有一个明确的目标。它必须是“高质量的”。达到完全深度，然后在床上再躺一个小时或更长时间（静态扩张）减压的疗程不是高质量的疗程。随着时间的推移，仅仅这样做将不可避免地让疤痕收缩发生，深度将缓慢但无情地被侵蚀。

A被定义为达到完全深度，并施加硬压力和工作（“动态扩张”）试图增加深度和阴道宽度10-15分钟。**质量会议**

目的是尽快达到深度，拉伸收缩的疤痕组织以对抗收缩。

|  |
| --- |
| 如果你没有达到深度，这就不是一个“高质量”的课程，所花费的时间大部分都被浪费了。    达到最大深度后，扩张时钟开始滴答作响——每个患者的情况都会有所不同。再次–不要与其他患者比较记录；这根本不是一件有用的事情。你就是你，她就是她。 |

**多少钱，多久一次？**

在离开Chonburi后的前2个月（术后2个月和3个月），目标是每天进行3次“优质治疗”——但不少于2次。

如果时间很重要，“高质量”课程可以减少到每次5-10分钟，但每天更频繁地进行这项工作很重要。

### 术后第一个月（在Chonburi）

在第一个月，当你在春布里的时候，你可能会发现扩张相对来说是很容易的。首先，从心理学的角度来看，这很容易，因为这种经历是新的，在某些方面相对令人兴奋，并且没有外部压力来阻止扩张。你将有足够的时间自由扩张，因此相对容易制定一个不影响你生活其他部分的时间表。在这段时间里，大多数病人仍然对手术感到厌倦，而扩张手术所需的卧床休息对大多数人来说都是受欢迎的。

身体上，扩张在第一个月也很容易。当时疤痕组织还没有开始收缩，手术部位周围高度麻木，带走了很多相关的感觉或疼痛。

我们希望您将第一个月视为一个“学习期”，在此期间，他们应该尽可能多地了解如何扩张。我们希望你每次做3次扩张，每次20分钟

**7天到14天之间**–每天仅使用中等扩张器扩张两次，持续30分钟。静态膨胀

**14天后**（但在获得许可之前）-每天3次。您应该使用中等扩张器在全深度使用10-15分钟，然后使用大扩张器在全深度使用5-10分钟（-20分钟）动态膨胀

### 术后2个月和3个月（“困难期”）

第2个月和第3个月对几乎每个客户来说都是最具挑战性的时期，你需要做更多的扩张。

精神上，或情感上，他们现在通常回到家里，适应生活中的一些变化，他们现在必须适应有创扩张疗法。“春布里体验”的新奇和刺激正在消退；生活开始回归“真实生活”，每天都有事情要做，但剩下的时间更少了。大多数人不得不回去工作。现在没有人可以立即与他们分享经验或问题，也没有护理人员可以处理他们可能遇到的任何问题或担忧。因此，任何小问题都可能很快成为大问题，如果管理和预见不当，甚至会让某些人难以承受。

在此期间，疤痕组织开始形成、硬化和收缩。神经开始重新连接，麻木感逐渐消退，取而代之的是比春布里更严重的疼痛或不适。人们很容易相信疼痛代表着手术或愈合过程中的问题，但事实并非如此——这只是需要预料和处理的。

在这段时间内，维持严格的扩张方案是绝对重要的，不要以任何方式逃避。这是阴道深度要么保留，要么无法恢复的时期。勤勉的扩张可以对抗收缩，帮助疤痕组织在扩张（深层）状态下形成。如果不努力扩张和保持深度，阴道内壁很可能会收缩并永久性形成较浅的深度，而单靠扩张是无法恢复的。

如果你在“困难时期”（大约70-80%的病例）没有遇到任何扩张方面的特殊困难，那么每天2或3次“高质量的治疗”就足够了，但如果你有足够的时间，理想的治疗方法是3或4次。记住——扩张所花费的总时间不如深度所花费的时间重要。如果你没有达到所需的深度，那么扩张所花费的时间是非常不相关和浪费的。一旦达到并保持了深度，你应该努力做15分钟的动态扩张。只接受会话。品质

当然，这种不适似乎反对严格扩张的需要，但决不认为扩张是“太困难的”。必须克服这种感觉，“困难时期”的速度受三个因素的影响：

• 自我（你！）

• 疤痕组织的形成和神经的再附着。

在这一阶段，你几乎肯定是最关键的，而心理准备是至关重要的。如果你相信扩张会带来伤害，它会的。一旦这种信念存在，你就会一直紧张，这反过来又会使扩张变得更加困难。”扩张期的“失败”会让你对扩张感到更加焦虑，从而形成一个“恶性循环”。最重要的是，你要为每一个会议，这不应该匆忙。止痛药可以有症状服用，但不建议自动或习惯性使用。心理准备

|  |
| --- |
| 术后第二个月和第三个月是大多数患者的“困难时期”，也是最大的挑战 |

### 第4-6个月

在4到6个月内，随着疤痕组织愈合，阴道腔变宽，神经“稳定”到正常感觉，扩张将变得更加容易。具体所需时间因人而异，有些人甚至可能需要6个月以上才能完全解决问题。但请放心——它会的。在这段时间内，大多数客户仍然需要每天2-3次来保持深度。优质课程

### 6个月后

6个月后，你可以尝试将你的扩张方案减少到每天一到两次高质量的治疗。有些人可能会选择稍微减少这个频率，但他们应该确保在每次会议上检查深度，如果有必要，如果他们觉得深度没有得到保持，就返回到更高的频率。

这里应用的规则是“尽可能少地扩张，而不失去深度”。最后三个字是最重要的。如果你发现你正在失去深度，或者阴道开口正在收紧，增加每天的次数以弥补任何损失。优质课程

### 12个月后

通常在12个月后，所有的愈合都主观上完成了，你可以开始减少扩张到每周最多2-3次来检查深度。同样，如果你的扩张减少而失去深度，那么再次增加频率以恢复。

|  |
| --- |
| **快速总结**      第一个月->用M和L每天动态扩张3次    2-3个月->每天用M和L动态扩张2-3次（或更多）    4-6个月->每天2-3次M和L动态扩张    6-12个月->用M和L每天动态扩张1-2次\*\*    1年后->每周动态扩张2-3次\*\*    \*\*你可以在不损失深度的情况下减少扩张 |

## 止痛药

尽量避免在每次扩张前自动使用止痛药。这表明你正在为痛苦做好心理准备。如果可能的话，不要这样做。在心理上做好准备，让扩张变得繁重——但不会更糟。相反如果你真的需要服用止痛药，那就尽量少服用。放松

## 难以扩张或失去深度

并不是每个人都觉得扩张很容易，如果你不觉得，也不用担心。你并不孤单，但你是一个独特的个体。你所说的痛苦对别人来说可能是痛苦的，而别人所说的痛苦对你来说可能只是轻微的不适。疼痛阈值各不相同，无法测量。

离开泰国后，一旦离开诊所的直接护理，一些病人发现扩张有困难。小问题占据了大问题的比例，它们停止扩张，相信问题和痛苦会自动消失。这是一个巨大的错误，休息一天来恢复只会让以后的事情变得更加困难。

当你面对困难的扩张问题时，重要的是不要减少扩张量，而应该增加扩张量。相信问题会消失，很容易停止扩张，但事实恰恰相反。

在困难的情况下，你必须扩张——必要时比平时更频繁——并且应该每天扩张3到4次——尽管每次扩张的时间可能更短。我们建议如下：

•不要害怕缩小扩张器的尺寸，以使扩张器更容易扩张。重要的是要达到你的常规深度。宽度可以通过勤勉的动态扩张来增加。

•尝试获得尽可能多的深度。显然，越多越好。您只需将扩张器保持在深度约10-15分钟，保持压力并动态扩张。

•取下较小的扩张器，尝试下一个尺寸，再次动态扩张器5-10分钟。

•不要担心出血。有些情况可能会发生，但几乎可以肯定不会很严重。要做的主要事情是放松，从你的身心中消除尽可能多的紧张、怀疑和担忧。可能会有一些疼痛——为此，在你做好心理准备和扩张治疗变得容易之前，有症状地使用止痛药——它们会的。

•自相矛盾的是，如果你在任何特定课程中都无法达到深度，那么你应该在课程结束后尽快再试一次。这段时间的自然愈合过程是这样的，你不能再等12个小时再尝试——等待的时间实在太长了。因此，如果时间有溢价，规则是“很少而且经常”。

## 深度损失

第二个月和第三个月是关键时期——第二个月。如果有任何深度损失的迹象，请增加每日的深度损失次数，直到深度恢复。高质量的会议

冒着重复的风险，重要的特征是专注于实现深度——并试图增加深度。然而，同样重要的是，随着时间的推移，您应该尝试在每个扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器扩张器，如果可能，每次扩张器扩张器扩张器扩张。失去的深度无法恢复。虽然“狭窄”有时会在以后增加，但这是一个相当长的过程。

## 在回家的路上膨胀

试图在回家的路上计划一个扩张疗程是没有必要的，也是完全不切实际的，所以不要这样做。集中精力安全回家，尽可能放松。

## 回家后的第一次扩张

在回家的路上，由于旅途的压力，你会变得非常紧张，高空飞行会使你的腹部肿胀。几乎可以肯定的是，整个手术部位肿胀加剧。这完全正常，一周内就会稳定下来。在刚开始的几次家庭治疗中，扩张困难是很常见的，甚至认为你因为扩张困难而失去了2或3英寸的深度。别担心。你没有失去任何深度——你只是不够放松。只需遵循上面关于难以扩张的指导原则，并使用比您经常使用的扩张器更窄的扩张器进行扩张。这样做一个星期左右，然后重新引进一个更大的扩张器如上所述。

## 进展为较大扩张器

进入更大的扩张器是你可以根据自己的情况做的最好的事情。

最简单的方法是从你通常使用的扩张器（中等大小）开始，用它进行10-15分钟的高质量扩张器治疗。取出普通扩张器，插入下一个较大的扩张器，再进行10-15分钟的扩张器治疗。不要期望一开始用较大的扩张器达到与通常使用扩张器相同的深度，但要努力做到这一点。一些客户可能永远无法使用更大的扩张器达到与之前更小的扩张器相同的深度，因此如果这是您自己的经验，请不要太担心。随着时间的推移，下一个尺寸的扩张器将成为你的“正常”扩张器，从中你可以尝试重复阴道扩张的周期。品质

如果您在升级到下一个尺码时遇到一些困难，那么这只是一个指标，表明您还没有做好准备。这不是一场比赛。只需再等一周左右，在此期间你应该努力增加宽度，然后再试一次。

|  |
| --- |
| **3扩张的黄金法则**    •放松！  •思考“质量扩张”  •花费在非深度的时间几乎没有什么好处 |

# 阴道冲洗

阴道衬里实质上是皮肤移植。人体会持续脱皮——在手术后的第一年，阴道会以相当高的速度脱皮。

阴道内部会开始分泌碱性分泌物，而且温度较高（38摄氏度或98华氏度）。在最初的几个月内，阴道可能会因轻微破裂而出现少量血液。

## “黄色分泌物”和阴道气味

在手术后的头几个月，你可能会经历阴道黄色分泌物。这是所有SRS术后妇女常见的术后早期事件。其他人可能会在阴蒂附近经历类似的、更粘稠的分泌物。这些排泄物并不罕见，它们是由脱落的皮肤组织浆形成的，在先前的扩张后通常不会完全被冲洗掉。

他们通常没有任何感染的迹象，因此对抗生素或类似药物没有反应。偶尔，如果有少量血液（如前所述），血液、皮肤和天然液体会“发酵”，形成黄色液体，这可能会令人不安，并可能导致一些患者焦虑。这没什么好担心的，也不稀奇。纠正措施是用温水轻轻但非常彻底地冲洗，并用稀释的阴道肥皂轻轻清洁该区域。这些液体会聚集在阴蒂罩中，当与自然分泌物结合时会形成难闻的气味。随着时间的推移，这些液体的形成会逐渐消退，但对于一些患者来说，在愈合过程中偶尔会出现这些液体，这可能会在术后持续几个月。

如果您有任何理由相信此类分泌物可能是感染，而不是上述分泌物，则通常会伴有分泌物来自开放性伤口而不是阴道本身的迹象，并可能伴有局部炎症和较高的皮肤温度，发烧和可能的感觉。在这种情况下，请立即通知诊所，并尽可能多地描述您的症状和情况，以便Suporn医生可以建议采取适当的措施，或者如果引起担忧和不适，建议您去看自己的医生。

通常，这种“黄色排放物”会在运行后3个月内减少和消失，但在某些情况下，它会以逐渐减少的数量持续更长时间。

虽然黄色分泌物在头2个月或3个月内很普遍，但根据需要定期彻底清洁阴道非常重要，以清除所有润滑油痕迹，或温热、碱性、皮肤（酶）和润滑油的混合物可能形成完美的发酵环境。这种发酵可以很快发生（一小时），并可能表现为浓密的黄色分泌物——很容易被误认为是脓液——或感染。它几乎肯定不是——但如果离开它，它会创造一个感染的环境——并且很快就会发出令人厌恶的气味。

### 术后第一个月

当你在春布里的时候，我们会给你一个注射器，我们的工作人员会教你如何使用注射器轻轻地清理阴道内堆积的碎片和分泌物。你应该继续使用这种技术直到术后6周左右。

### 术后第二个月和第三个月

大约6-8周后，诊所提供的注射器不足以完全清洁阴道。它不能穿透阴道深处，因此我们希望您通过冲洗来清理阴道。请获取专门用于此目的的合适阴道冲洗瓶。它上面有一个长长的喷嘴，还有一个专门设计用来清洁阴道至阴道全深的喷嘴。大多数药店都以低廉的价格储备这些药品。

如果你无法获得阴道灌洗，直肠灌肠瓶同样有效，几乎在任何药店都可以买到。市面上有很多种类型，但是选择那种有“挤压”灯泡来容纳温水的类型，以使你能够控制水流，而不是依赖重力的类型。不要选择任何直接连接到水龙头或水龙头的东西；这些可能会产生危险的高压。

下面是几个要查找的示例：



冲洗在术后的前2-3个月是最重要的，以冲洗阴道中所有微量的润滑剂，否则会滋生细菌。在此期间，每次扩张后，您应在阴道内灌洗两次，仅用50cc清洁温水冲洗两次，第三次用50cc水和5cc倍他定溶液冲洗。

### 三个月后

淋浴时，应使用少量肥皂水冲洗干净残留的肥皂水。在这个阶段，你可能会发现用手指将沐浴皂插入阴道比用冲洗瓶更方便。

### 涂抹

手术后数月内裤上出现浅黄色污迹并不罕见。这是正常的，通常是荷尔蒙引起的。如果它也会引起难闻的气味，则除上述洗涤外，不需要任何特殊处理。

## 阴道气味

长期阴道气味会发生，很难找到确切的原因。

显然，重要的是首先要确保没有内部感染。然而，这种情况很少发生。

其次，如果你有任何内部小伤口，如肉芽或阴道壁撕裂，这些伤口可能会偶尔出血。血液会受到细菌的攻击，如果不定期冲洗，可能会有臭味。

最常见的阴道气味是激素性的，并且可能受到你服用的任何药物（不仅仅是HRT）或你的饮食的影响。众所周知的罪犯有：

***基于孕酮的激素替代疗法***. 通常，基于黄体酮的HRT会引起非常难闻的阴道气味。如果是，你应该和你的处方医生讨论停止服用。

***抗雄激素（如雄激素）***. 无论如何，手术后你不需要服用抗雄激素药物，但医生很少会开出有限的剂量来应对某些情况。它的持续使用会引起令人厌恶的阴道气味

***高剂量雌激素激素替代疗法***  激素替代疗法也会导致阴道气味水平很高。如果你的水平可能很高，请咨询你的处方医生。

但最重要的是要记住，你的阴道内衬是正常的皮肤——不同于遗传阴道的结构。用来排列阴道壁的皮肤有汗腺，也会不断地脱落鳞片。这些皮肤薄片会发酵，并会导致浅黄色色斑，通常这并不重要。

但是，如果你是运动健将，生活在炎热的气候中，穿着紧身衣或容易出汗，你可能会产生阴道气味，这种气味可以在与任何其他体味完全相同的情况下进行治疗——只要用肥皂和水内洗即可。

### 阴蒂附近和阴唇皱襞下的厚“乳酪状”物质

偶尔你可能会体验到一种粘稠的奶油状物质，闻起来“奶酪味”，并在阴蒂周围、阴唇皱襞下和阴唇皱襞内积聚。这种物质是最有用的

可能是smegma，只需要用浸泡在干净温水中的棉花花蕾的尖端冲洗就可以了。

# 敏感性、性高潮和阴道润滑

## 阴道润滑

阴道在某种程度上是自我润滑的，但其程度因个人而异。Suporn博士的技术不同于阴茎内翻和结肠阴道成形术，因为他使用阴囊作为阴道衬里。阴囊是非常能吸收雌激素的；在一定程度上，通过HRT摄入的雌激素是通过阴道内壁收集和分泌的。此外，一些自然分泌物最初也会从前列腺产生。最后，在SRS期间，Suporn博士始终保留牛颈腺或球尿道腺。在非遗传性女性中，这个腺体负责在性唤起期间分泌的稀薄无色的润滑液（“precum”），这也增加了自然润滑。虽然总润滑可能非常重要，但我们不会声称自润滑程度与出生女性相同。然而，在生理学上，使用Suporn博士的技术比阴茎内翻更容易发生。

## 感觉与高潮

如果你在术前感觉良好，那么有充分的理由相信你会在术后感觉良好（可能更为如此）。然而，正如手术前的情况一样，不能保证任何患者都能达到性高潮，尽管几乎每个患者都能达到性高潮。

## 阴道感觉

与初生女性一样，阴道内没有性神经，感觉（与初生女性一样）来自阴蒂。此外，你会从第二感觉组织或“春布里器官”体验到性感觉，它与阴蒂相邻，位于小阴唇的上内面下方。

阴道内没有性敏感组织，也不能。

## 高潮

感觉和性高潮之间有着根本的区别。一般来说，如果你在手术前感觉良好，你可以合理地预期手术后会有刺激和感觉阴蒂的结果。永久性感觉丧失的可能性极低；阴茎头组织的神经束保持完整，形成阴蒂和次级感觉区。对许多病人来说，术后早期的感觉往往是高度敏感，而不是缺乏敏感。这有时被解释为疼痛。在这两种情况下，神经在手术后数月内恢复到正常感觉，但并非没有听说过大脑需要2年才能与身体的性感觉完全同步。

虽然性感觉几乎是有保证的，但性高潮能力却不能保证。性高潮的能力受到多种因素的影响——并非所有因素都是生理因素。大多数不能达到性高潮的男人并不是麻木不仁的。并非所有遗传基因的女性都经历过性高潮——研究表明，不经历性高潮的比例可能高达45%。男性和女性性高潮的整个机制是不同的。

不需要提醒你，术后女性性高潮的主要影响因素之一——睾丸——已经被切除了。睾丸切除术本身并不一定能阻止性高潮，但它会在相当长的一段时间内降低性高潮的能力，对某些人来说，它会导致达到性高潮的困难。这是睾丸切除术无法预测、无法控制和不可避免的后果。

SRS除了操作本身的物理结果外，还给身体带来了许多变化。最特别的是，内分泌系统经历了严重的变化，对某些人来说，可能需要几个月才能稳定下来。这些激素失衡将不可避免地影响一个人的性欲和能力。在操作过程中，无法采取任何措施直接影响该操作；这是一个不可预测的行动结果，其结果和影响——我恐怕——“与领土相伴而来”。在大多数情况下，它们将恢复某种“常态”，但何时以及在何种程度上无法预见。

SRS通常会带来大量其他非物理变化。这些会导致压力、焦虑甚至严重的抑郁。所有这些都会影响性高潮的能力——事实上，几乎可以肯定是主要的促成因素。对这种无能的担忧只会增加焦虑，从而导致无能的深刻性——臭名昭著的恶性循环。

在几乎所有性高潮能力恶化的情况下，原因不太可能是身体上的。大多数错误是由压力、担忧和其他相关干扰引起的。同龄人的压力和与明显未受影响的患者的比较增加了这种焦虑。因此，一位外科医生选择了另一位外科医生的无能和想象性高潮的压力。我们的患者与任何其他外科医生一样享受着高比例的感觉和性高潮成功（如果不是更高的话）。有大量证据证明这一点。

如果你在性高潮方面遇到困难，恐怕我们不能提供一个简单的答案——因为没有答案。最简单的建议是试着学会不要太担心它，并在一段时间内降低它在你生活中的重要性。然后有一天，一旦压力消失，事情可能会再次发生。

我们必须假设事情最终会稳定下来；我们只是不知道什么时候。因此，我们能提供的最好建议是放松，等待——让它发生。如果性高潮没有发生，就没有必要担心了。假装性高潮不是解决办法，因为这是你自己心理压力的表现，你会说“我应该能做到——所以我会做到……但我知道我没有……”。这种情况下的“失败”增加了精神压力。我故意将“失败”用倒逗号表示，因为它不应被视为失败。只要把它看作是“其中之一”，对一个女人来说，一点也不少见。

这本书很有用。即使它没有说你想让它说什么，它也可能会说你需要知道的：

http://www.netdoctor.co.uk/sex\_relationships/facts/orgasmtrouble.htm

# 美学外观

关于美感外观，我们可以说的不多。这不在您的控制范围内，但您可以有理由相信，您将获得与我们网站上的任何示例一样好（如果不是更好的话）的结果http://www.supornclinic.com

在术后的最初几周，你将经历大量的身体变化。肿胀会减轻，疤痕会开始减少。不对称会来来去去去。有些变化可能会让你惊讶，超出你的理解。在术后3个月之前，不要试图对SRS手术的结果进行客观评估，这一点非常重要。如果你早一点这样做，你就会不必要地担心，过早地对结果做出判断。

为了进行有用的评估，请在术后1个月、2个月和3个月拍摄一些外阴参考照片。差异将是巨大的。这将帮助您了解为什么早期评估会产生误导。术后6个月拍摄的进一步照片将显示进一步的重大变化——但最终结果要到12个月才会出现。

因为外阴的外观会不断变化，所以最早在术后9个月之前，你不应该试图对其外观进行任何客观的评估。

# 关于并发症的几句话

**如果出了问题怎么办？**

Suporn医生的SRS手术是一项了不起的成就。然而，他不能创造奇迹，结果也不一定能达到预期。由于他的手术吸引了广泛讨论的曝光率，患者的期望值异常高，有时很容易从人们的阅读中想象“没有什么会出错”或“一切都会很完美”。事情可能会出错；没有一个手术结果是完美的——否则的设想是不明智的——即使他的手术出现严重错误是异常罕见的。

但是，如果您觉得有什么不对劲，请确保您首先通过写信与诊所联系，请不要写信给任何其他地址，也不要直接询问您可能已经成为朋友的泰国诊所护理人员。他们并不是每次都能充分及时地回答你的问题。admin@supornclinic.com.

手术后，苏邦医生的患者很少出现并发症，而出现的并发症一般都很轻微。我们希望患者术后能在我们身边呆很长一段时间的原因之一是为了我们能够进行密切护理，并处理可能出现的任何困难。很少有人这样做。这也确保了患者离开我们时身体健康。相比之下，由于在密切护理和监督下的住院时间较长，术后感染的发生率几乎为零，任何病例在离开我们之前都会得到清除。

在大约3500例（截至2019年）原发性SRS病例中，Suporn博士仅报告了两例因手术直接导致的肠阴道瘘病例。苏邦医生的手术都没有导致死亡。

使用Suporn博士的技术不可能出现阴道脱垂。在过去15年中，只有2或3名患者需要我们对SRS进行重大和紧急维修。患者确实会回到我们这里来进行整容，原因是——与其他外科医生不同，我们为他们提供了整容的机会。免费美容

## 造粒

颗粒化并不罕见，也没有任何值得关注的原因。这在所有整形外科病例中都有很高的比例，阴道成形术和阴唇成形术也不例外。

## 阴道或外出血

很少有患者在Chonburi时会流血——如果他们流血了，他们总是相信Suporn医生会近在咫尺提供帮助。然而，在某种程度上，如果你离开春布里时出血更为常见的话，那么很容易想象突然出了什么问题。很可能没有什么问题。

阴道出血极为常见，更常见的是尿道周围出血。在术后约6个月（偶尔9个月）排便时，这种情况非常常见。它几乎可以在手术后的任何时候发生，即使是在一段很长的时间后，以前从未发生过。甚至在排尿时偶尔也会发生。根本原因是“紧张”，这会给手术部位带来压力——在通过固体时更是如此。只要试着确保所有的大便都很容易，而且不需要太多的努力。喝大量的水和吃纤维食物来帮助保持规律性都有帮助。

这通常一点都不严重——事实上，我们甚至不会将其归类为并发症。假设它来自手术部位的某个部位，几乎肯定不会发展成任何严重的疾病，但当然你应该监控它的发生，如果它开始更频繁地发生，或者变得难以停止，请告诉我们。我们通常期望它发生的频率会减少，并且它会在不需要任何治疗的情况下自动恢复。

## 止血

**保持冷静！**

第一件也是最重要的事情就是不要惊慌！出血很少严重，而且几乎总是很容易处理的。保持冷静，试着找出源头。还要注意的是，任何滴入水中的血液看起来都是大量的血液，因为只有几滴血会使水着色得非常深。还要记住，看到你自己的血液似乎比你想象的要多得多！如果你不保持冷静，你的血压会升高，使止血更加困难

### 识别来源

很容易错误识别任何出血的来源，尤其是在排尿或排出固体时。从阴蒂附近滴几滴就可以很快聚集在阴道入口附近，让你相信你是阴道出血，甚至是直肠出血，而不是阴蒂出血。

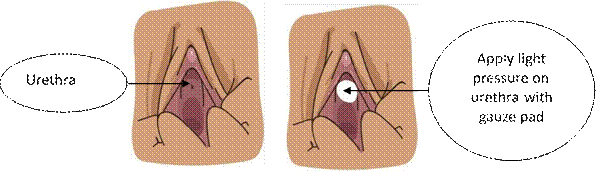
如果你不确定水源，带上一杯干净的温水，坐在马桶上。然后把水倒在整个外阴上，观察。水会把所有的血冲走。如果出血已经停止，你不需要做任何事情。但是如果仍然有少量出血，当你把水倒在这个区域时，你可以很容易地看到出血的来源。

有4个主要出血区域：（1）尿道区域，（2&3）阴道内外，（4）靠近阴蒂。在术后的前3个月或4个月内，您可能会在这些区域出现出血。

如果你经历了活动性出血，你不应该走路，移动或恐慌，这可能会导致更多的出血。

***尿道周围出血***:

1.            尿道内出血是很少见的，但尿道外周围组织的出血是很常见的。95%的出血来自尿道周围，因为它是勃起组织。如果出血，用棉球、纱布甚至手指按压尿道几分钟，直到出血停止。



2.            ***阴道外出血***：如果阴道入口周围出血，而不是阴道腔内出血，则在阴道顶部使用冷敷以阻止外部出血

3.            ***阴道内出血***：如果阴道内出血，并且似乎有大量血液，您可以使用插入阴道内的中等扩张器，就像进行静态扩张一样。将扩张器放在室内10-15分钟。这将对伤口施加压力，帮助止血。

可能发生在手术后的早期，尤其是当一个人经历性兴奋和充血时。治疗方法与尿道附近出血相同。***阴蒂附近出血***

注意。

如果出现无法停止的活动性出血，请前往当地医院的急诊室寻求帮助。请注意，这将是一件极不寻常的事情。

注意：请注意，如果血液来自直肠（如果粪便被血液覆盖或含有血块，则应能识别），则可能存在与手术无关的更严重情况，应由您自己的医生进行调查。

如果以上指导对您来说还不够，请通过查看本节来告诉我们

## 血液涂片

偶尔在术后最初几个月（甚至更长时间）扩张后，你也会在扩张器上看到血涂片。在最初的几个月里，你可能会看到内裤衬里上有少量的血迹。除非血液呈鲜红色，并具有流动血液的所有外观，否则这没有什么不寻常的，也没有必要担心。它仅仅是由扩张引起的非常轻微的表面破裂引起的，根本没有持久的效果。

## 暗尿

您可能会在手术后的第一个月内出现尿液变黑。这可能是由尿道内的一些轻微出血引起的，通常不需要担心，因为随着时间的推移，它会自动清除。它也可以由简单的脱水引起。在愈合的最初几个月，身体需要比平时更多的水来帮助愈合过程。因此，每天大量饮用淡水有助于愈合过程，并有助于肾脏过滤和清除有害毒物。

## 尿路感染

偶尔，一些病人可能会发生尿路感染（UTI）。手术后女性UTI的发病率与遗传性女性相似。UTI在遗传性男性中不太常见，因此其发病率可能会给个体患者带来一些担忧，因为它是以前从未经历过的。这不是“后SRS”问题，而只是一个“女性问题”，您当地的医生可以用与她治疗任何其他女性患者完全相同的方式来治疗。

尿路感染通常会在排尿时引起疼痛和其他不适感。尿液看起来也可能与平常不同。

你可以通过尿液的外观和气味来判断。如果发生尿路感染，尤其是在下尿路（膀胱或尿道），马桶中的尿液可能看起来混浊（白色而不是清澈的淡黄色），不太容易看穿，或者呈红色，带有血迹。

**UTI症状：**

UTI的典型症状有：

### 燃烧

尿路感染通常表现为排尿时有强烈的烧灼感（排尿困难）。

### 频率

通常，患有尿路感染的人会发现他们比平时更想排尿，但每次只排出少量尿液。

### 紧迫性

除了想经常小便外，人们每次都会感到迫切需要立即小便。这种需要被称为“紧迫性”

### 疼痛和肌肉痉挛

一些患有尿路感染的女性在排尿时不会感到灼热感。相反，他们在排尿时或排尿后会感到生殖器部位疼痛和肌肉痉挛。

### 耻骨压力

几乎每一位患有尿路感染的女性都会在耻骨上方的腹部上下中心（中线）感到压力或不适。那个地方的疼痛或压力称为耻骨上疼痛或压力。

### 背痛

尿路感染期间的背痛是告诉医疗保健专业人员的一条重要线索。这些症状的组合可能意味着肾脏感染（肾盂肾炎）。

### 寒热

患有下尿路感染的人通常不会发冷和发热。寒战和发烧意味着更严重的感染，如肾脏感染（肾盂肾炎）或菌血症，感染产生的细菌进入血液并随血液在体内循环。

不过，许多其他情况也会使尿液看起来混浊或带血。

***注:****如果你的尿液看起来混浊，气味难闻，你很可能感染了，应该咨询你的医生，医生会给你开一个合适的抗生素疗程。*

## 泌尿系感染的治疗

对疑似UTI的最初“急救”治疗是喝大量水，帮助尿液排出毒物。如果症状反应不快，请立即就医。你的医生会开抗生素的。未经治疗的UTI可能会成为一个严重的问题，因此不要忽视症状

## 小便

所有苏邦医生的SRS术后妇女都能正常排尿（当然，前提是她们能够在术前排尿）。我们不知道有任何永久性或甚至短期性尿失禁的病例，没有理由想象这样的问题会发生，除非患者在手术前有其他问题。只有一次患者在离开我们的护理时仍插有导尿管，该患者在离开我们约2周后取出导尿管并完全康复。

在排尿时向不需要的方向喷洒并不少见（事实上，这是一种典型的女性投诉），尽管这是一种讨厌的行为。但请至少等到术后6个月再评估，因为肿胀和愈合率会对评估产生相当大的影响

## 造粒

肉芽组织只是一个组织区域，愈合组织位于一层非常薄的皮肤下面。由于疼痛区域的皮肤很薄，很容易辨认出它的光泽。它并不总是像人们想象的那样敏感。

肉芽组织是整形手术后常见的情况。事实上，所有肉芽增生的病例都会在不超过6个月的时间内自发愈合，无需治疗——这通常是Suporn博士建议你允许的。

如果您对任何可能出现的颗粒有任何疑问或担忧，请联系我们的管理员并发送照片。不要看自己的医生治疗。请告诉我们，我们会让你知道需要做什么（如果有的话）。

## 坏死

坏死是一个情绪化的词，因为它的意思是“死亡组织”，因此很容易想象有什么东西出了严重问题——或者正在“脱落”。几乎可以肯定的是，在你离开春布里之前，苏伯恩医生会发现任何坏死，你可以放心，这真的没什么好担心的。主要有两种。一种是皮肤坏死——这可以被视为灰色或白色皮肤下垂——通常在缝合线外侧。忽略这些；它们会自动消失，但你可以使用Silverderm来限制数量，并软化下面新形成的组织。

第二种是区域坏死——明显较大的区域呈白色或灰色。同样，这是表面的，下面的组织将是健康的。在这种情况下所发生的一切是，在几周的时间里，白色区域将慢慢恢复到自然的粉红色组织。同样，局部应用Silverderm是合适的。

# 药品和护理产品

## 木槿花

使用木槿花清洁伤口可以在术后2-3周停止，这取决于你的愈合情况。

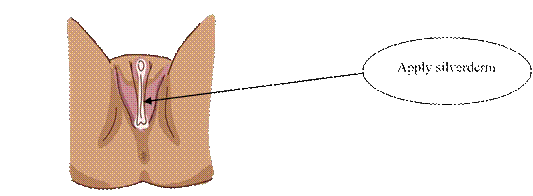
不要不必要地使用木槿花，或在术后6周内使用。它是一种强大的防腐剂，长期不必要的使用会刺激或灼伤敏感皮肤。

## 贝塔定

您应该在外部伤口上使用贝塔定2-3周，但应继续添加到最终冲洗液中2个月。2个月后，冲洗后不再需要使用Betadine进行清洁。你可能会发现用干净的水洗一个温暖的盐水澡，扩张后轻轻冲洗，会更舒服、更放松。

## 银皮

您将获得Silverderm作为抗菌霜，以帮助伤口恢复。这是一种处方药。一旦我们提供给您的产品用完，您就不需要继续在外部涂抹任何其他乳霜或软膏。你必须在手术后2个月申请，但不能再申请了。如果术后2个月你仍然有很多剩余，不管怎样，还是停止使用它。如果你在术后2个月内用完了，或者你觉得有必要抚慰皮肤，你可以使用任何一家药店可以买到的消毒霜，无需处方。



## 保险套

在Chonburi扩张的早期阶段，建议使用避孕套覆盖扩张器，以最大限度地降低对正在愈合的新阴道和周围外阴的感染风险。术后2个月后，您可以停止使用避孕套覆盖支架作为扩张前准备，并直接在支架上涂抹润滑剂。但是，每次使用后必须彻底清洁扩张器。

## 缝线

你会看到两种主要的外阴缝线。厚的绿色或黑色缝线（看起来很可怕）是快速作用的可溶性缝线，在术后2个月内会偶尔脱落——通常会更早。毫无疑问，你已经不知不觉地掉了很多；这是完全正常的。

还有一些缝线看起来像尼龙。它们也是可溶的，但作用较慢，可能会在原地停留一段时间。正常情况下，它们会在术后4个月前消失，但偶尔可能需要更长时间才能溶解。它们可能有点刺激（Suporn博士把它们放在特别敏感的区域），末端可能有点不舒服。如果末端过于刺激，专业人士可以小心地剪断末端，以减少刮伤的可能性。但是，如果这样做，请尽量保持缝线本身完好无损。我们向您保证，它们最终都会溶解，您的家庭医生不应移除它们。

仅供参考，Dr Suporn在SRS中使用的每一条缝线都是可溶的，不应故意取出。

## 润滑油

如果你喜欢尝试其他东西，没有必要使用Q-C或KY凝胶。这两种润滑油都不是市场上最好的润滑油，而且往往会比理想的更快干涸。请随意尝试你认为最好的东西。在药店和药房市场上有许多专利润滑剂。KY是一种液体润滑剂，有Sensilube等产品很容易买到。有些人可能更喜欢使用润肤霜产品来引入一些对阴道衬里有益的保湿效果，但无论你使用什么，都要确保它最终是水性的，这样它就可以很容易地被洗掉。许多产品也可作为性润滑剂。

应在术后的前3个月使用水基润滑剂，以便冲洗时能够轻松冲洗掉所有泥浆和碎屑。

术后3个月，你可以考虑使用天然油基润滑剂，如有机椰子油、杏仁油或有机荷荷巴油。使用润滑油有相当大的好处。与水基润滑剂不同，它能渗透到皮肤中，更快地软化疤痕组织，有助于皮肤弹性。通常，油也比水基润滑剂更滑，使扩张器的插入更容易，更舒适。请注意，一些客户在使用椰子油时，阴道有异味。如果你喜欢，试试杏仁油或荷荷巴油。

## 抗雄激素

在大多数情况下，术后无需继续服用抗雄激素药物。然而，在某些情况下（约5-10%）患者发现不想要的男性特征会在术后立即恢复。这对于那些术前服用抗雄激素药物时间相对较短的患者更为常见。发生这种情况是因为术后肾上腺系统立即检测到（睾丸激素）的异常损失，并立即“进入超速状态”以补偿睾丸激素的损失。因此，它可以通过任何方式产生尽可能多的结果——这当然会带来不必要的影响。

# 恢复正常生活

## 沐浴

在Chonburi手术后的第一个月，你不应该洗澡。一旦你回到家，在第二个月这样做是完全安全的，一汤匙的盐将有助于愈合过程。第二个月后，定期沐浴是完全安全的，并且包括香水泡泡浴或类似的添加剂。但是，当你还有缝线的时候，不要在浴缸里泡很长时间。长期暴露在温水中会软化皮肤，使任何残留的缝线更容易撕开。

## 重返工作和其他活动

我们提供以下关于术后恢复的一般建议。当然，每个患者的治愈率都不同，个人情况也会有所不同。但是，请注意，这是规划术后活动和期望的合理指南：

一般来说，患者在手术后3周完全可以独立回家。一两个人请求轮椅协助往返航班，但这通常是出于方便而非必要。

## 重返工作岗位

我们不建议返回工作，直到一个星期后回家在绝对最早的。这让你有时间在一段疲惫的旅程后进行调整，并适应新的日常扩张。

患者可能在术后6周至2个月重返工作岗位，前提是他们的工作相对久坐。这将取决于他们在我们护理下的恢复速度。

大部分工作需要整天站立，但体力劳动相对较少的患者应在术后第二个月减少其工作时间或职责，使其每天站立时间不超过4小时。在术后3个月内，这些患者可能会逐渐增加他们的工作量，并在术后3个月内恢复充分就业。

术后3个月前，患者不得进行任何举重活动。通常涉及体力劳动或重型起重作业的患者应向其雇主寻求体力要求较低且工作日时间较短的工作。

## 体育

2个月后，你可以在干净的游泳池里轻轻地游泳，3个月后可以在海里游泳(在海里或河里游泳之前，请将其放置更长的时间。）

你可以在术后3个月左右开始温和的水上运动，但在早期阶段不应该过度伸展大腿。

3个月后，您可以进行温和的运动，但应避免接触性运动或术后6个月内可能对身体造成伤害的任何运动。SRS不是一种侵入性很强的手术，但在头几个月内不要对腹股沟区域施加太大的压力是很重要的。

## “探索”与手淫

手术后的前3个月尽量避免性唤起。你有很多勃起组织，当性兴奋时会充血。再加上术后持续相当长时间的局部肿胀，以及疤痕组织的收缩，“勃起”或充血可能相当痛苦。这是“正常的”，但最好避免。

术后3个月通常可以非常安全地进行轻度探查。然而，在头3个月要非常小心，不要大开小阴唇，或拉伸阴蒂帽和系带。在最初的几个月里，这些组织非常脆弱，可能会导致撕裂，只有通过Suporn医生的修复才能纠正。

不要被你的新收购所吓倒或恐吓。它是你的。花点时间找出哪些部位摸起来舒服，哪些部位——至少在早期——摸起来不那么舒服。小心地对待它——当然——但要拥有你的外阴，并学会将其视为你身体的一个组成部分——而不是手术部位。

## 性交

患者可在术后3个月内（困难期后）尝试温和性交。一开始，完全穿透可能是困难和痛苦的，穿透（如扩张）可能需要一段时间才能实现。阴道完全开放时，扩张后尝试性交可能会有很大帮助。如果性交引起疼痛或困难，不要继续。常识将表明什么是舒适的。只要他们努力扩张；大多数患者术后6个月可以享受性交。

## 术后抑郁症

在全身麻醉下进行任何大手术后都可能导致术后抑郁。手术会消耗大量的身体能量，在最初的几周里，它需要尽可能多的能量来专注于愈合过程。这种对你宝贵能源的垄断会让你疲惫不堪，精疲力竭，情绪疲惫。如果你事先意识到这种事情的可能性，你可以做一些心理准备，如何战胜它。这里最好的建议是保持精神上和身体上的活跃，让你的头脑远离任何关于手术本身的担忧。

然而，SRS术后患者出现术后抑郁还有另一个基础。接受SRS是任何非出生女性生活中的一大步。它通常标志着过渡的结束，在精神上和身体上为过渡做计划可能会成为一项非常耗时的任务。许多患者一生中花费无数的时间计划、思考、讨论、辩论和研究整个主题及其相关活动。在手术前的几年里，这可能会吞噬一个人的生命

# 告诉我们你的担忧

请记住，苏邦医生在离开春布里之前给了你一份干净的健康证明，他当时观察到的任何情况在回到家后很快就会发生变化的可能性非常小。然而，因为这是你们中的大多数人对探索感到有点勇敢的时候，它往往与你发现一些你不知道的东西在那里，或者可能不太喜欢它的外观相吻合。请参考这些注释，看看是否涵盖了该主题，无论你做什么，都不要惊慌。任何严重错误的可能性都非常低，最好以冷静和冷静的方式解决。

你们大多数人不需要联系我们，但少数人会。仅限于“我很痛——我该怎么办？”的陈述毫无帮助，只会导致延迟诊断可能的原因。以下清单将帮助您联系，以便我们获得尽可能多的信息。

## 发送照片

如果您觉得有什么问题，请联系我们admin@supornclinic.com，请确保您提供的任何描述尽可能完整，并尽可能发送照片以显示关注区域。

拍摄外阴照片时，请确保照片对焦，并显示清晰显示关注区域所需的细节。这通常最好由助手来完成。然而，要找到愿意帮助你的人并不总是容易的。如果你不能让任何人给你的外阴拍照，我建议如下：

躺在舒适的位置，手持数码相机。在两腿之间放置一面镜子（普通镜子-不要放大），这样你可以清楚地看到阴户的反射，显示出你关注的特定区域。根据需要，用手指露出这些区域。然后简单地拍一张反射的照片（小心闪光灯）。拍摄尽可能多的照片，但4张就足够了。照片应该是高质量的，并以.jpg格式发送。在发送图片之前，请使用您的图像编辑软件将每个图像文件的大小减小到最大150 KB左右。

发送前请检查图片。如果你看不清楚问题所在，苏邦博士也不能。那样的话，请买一些新的。

## 流血

在告诉我们有关出血的情况之前，请尽可能明确和详细。你能尽可能准确地描述你经历的出血吗？

请尝试准确定位其来源，并提供建议。如果可能的话，请拍一张照片，说明你认为确切的来源。

•何时出血？它是：

-          扩张后

-          运动或类似压力后

-          当你在睡觉时小便或大便时

-          在任何时候都没有明显的原因

•出血的频率如何？

•通常有多少血液？请记住，少量的血液可能会导致大量的死亡

•多长时间可以止血？止血容易吗？

•它是什么颜色？它是鲜红色的还是用其他液体稀释的？

## 疼痛

如果您经历了不寻常的疼痛，请完整描述您所经历的疼痛：

请尝试准确定位疼痛部位并提出建议。如果它跨越一个广泛的区域，请告诉我们该区域是什么。如果有助于确定位置，请提供照片。

•疼痛是：

-          剧痛

-          隐痛

-          悸动的疼痛

-          就像“针和针”

-          另一种感觉

•疼痛是持续存在，还是仅在特定时间发生？如果只是在某些时候-请描述你正在做什么导致疼痛。它是：

-          扩张后或扩张期间

-          运动或类似压力后

-          排尿或排便时

-          与出血有关

-          其他症状的

•尝试评估疼痛程度：

-          它是否会阻止你做其他事情，让你想等到事情平息下来？

-          你觉得它有多难忍受？使用下表对其进行量化：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 不痛 | 轻度疼痛 | | | 中度疼痛 | | | 剧痛 | | | | |  | 唠叨的，  讨厌，但是  对ADL几乎没有影响\*\* | | | 显著干扰ADL | | | 禁用。无法执行某些ADL | | | |      |  | | --- | | **\*\*日常生活活动：**我们在日常生活中通常做的事情，包括我们为自我照顾而进行的任何日常活动（如喂食、洗澡、穿衣、梳洗）、工作、家务、，  休闲 | |

•疼痛一般持续多久？有没有什么具体的行动有助于缓解疼痛？

•需要服用止痛药来缓解疼痛吗？

## 其他症状

除了描述任何疼痛或出血外，请告诉我们您是否有任何其他症状，如：

•局部肿胀的新外观

•局部皮肤温度高

•发红或疼痛

•一般感觉被压垮

•高体温

•出汗或昏厥

•能量损失

•伤口分泌物

你能提供的关于你的症状的详细信息越精确，苏博恩医生就越容易确定可能的原因，并为治疗方案提出合适的建议。

## 总结

总之，您选择了世界上最好的外科医生来接受SRS手术。然而，这并不意味着不为你做一些艰苦的工作就可以保证最终的结果，你也不能期望它总是在没有一些小困难的情况下实现。如果你感到担心或不确定，总是有快速的帮助在手边。

……但还有更多……………

# 美容改善

有时候，你最终获得的结果并不完美，你可能希望得到改进。这些缺陷不是“手术失败”的结果，只是因为你的身体没有按预期愈合。身体愈合的方式是不可预测的，所以有时候事情会有点不对劲。只有大约15%的客户返回时会有这些瑕疵，因此请不要自动开始您需要返回的内容进行“修改”，因为您可能不需要这样做。

为了解决这些缺陷，我们提供了一种选择，即返回进行外观改进。

## 资格

我们的外科医生在手术后至少12个月内不会对SRS进行任何美容改善，到那时疤痕组织已经愈合并变得有弹性。我们也不会在术后9个月内接受任何CI请求。

## 要求改善外观

如果您希望在术后9个月内进行整容手术，请发送一份您不满意并希望改变的特征描述，以及一些清晰的图片（1），显示您关注的领域。当我们进行外观改进时，我们喜欢对每一项可能从改进中获益的功能进行全面的回顾。请至少向我们发送2张显示外阴每个特征的照片，具体如下：

•一张显示整个生殖器的照片，阴唇闭合，双手远离

信息技术

•第二张照片，小阴唇均匀张开，露出外阴前庭，显示阴蒂、尿道和周围组织以及阴道开口。

**注**:

（1） “清晰”意味着聚焦良好，而不是很大。我们尝试在1900 x 1200像素左右的典型中分辨率PC屏幕上检查所有照片。发送文件大小大于此分辨率的照片没有任何好处。但是，请不要发送微小的照片，因为当我们将这些照片扩展到PC屏幕大小时，它们会变得像素化，细节会丢失。

（2） 始终将相机镜头保持在离皮肤至少2英尺（60厘米）的位置，即使你想展示一些特定的细节。大多数相机在靠近皮肤时无法正确对焦。如果我们需要看到细节，我们可以用数字放大。

**请检查您发送的图片**并确保当图片在PC屏幕上全尺寸显示时，您可以清楚地看到希望我们看到的功能。如果你看不清楚你想让我们看到什么，那么我们就不会亲自去看。然后我们会要求您发送更好的图片，这会占用您和我们更多的时间。

## 整容手术后的住院时间

从您发送的图片中，我们的外科医生可以评估他能提供帮助的程度，并确定大致的翻修程序和手术时间。随后，我们可以商定一个双方均可接受的运营日期。

通常情况下，我们希望患者在进行任何翻修手术后14天左右回家，以最大限度地降低任何精细工作受损的风险。

## SRS美容手术的价格

免费整容手术的资格见我们的网站http://www.supornclinic.com/html/support/commitment.html

如果您仍然有资格享受免费手术，我们将承担任何CI手术的手术费用，包括术后药物和护理。如果您在希望接受免费美容时不再有资格享受免费美容服务，将收取象征性的费用——目前（2019年）诊所手术费用为40000泰铢，如果需要全身麻醉和住院治疗，则为150000泰铢。

在任何情况下，您都应负责往返诊所的所有差旅费以及在泰国的住宿费用

# 常见问题（FAQ）

**1.我应该在哪里测量深度？**

你从哪里开始测量并不重要，只要你保持一致，以便每周的任何变化都能被记录下来。

**2.我应该使用避孕套多久？**

术后2个月。

**3.我多久做一次动态扩张？**

**3** 一天三次。

**4.什么时候我可以只使用大尺寸扩张器？**

从医生那里检查阴道腔大约2周后。

**5.我需要用掺有倍他定的水清洗内部多久？**

术后2个月。然后，你可以用混合了肥皂的水清洗里面。

**6.我什么时候可以做美容？**

1年后。

**7.我出血时该怎么办？**

首先保持冷静，用纱布按压出血部位。查看出血部分（请查看USB中的PDF）。在这里

**8.如果我有活动性出血，我该怎么办？**

如果您持续出血，无法停止使用建议（请检查USB中的PDF），您应该去医院。在这里

**9.我患有泌尿系感染时应该怎么办？**

急救方法是多喝水，但如果症状持续，请看自己的医生治疗。不要任其发展。如果不进行治疗，UTI可能是危险的

**10.如果我有肉芽，我应该怎么做？**

别管它了。肉芽可以自行愈合。

**11.我出院多长时间？**

大约3个月。

**12.我需要使用Silverderm和Betadine多久？**

术后2个月。

**13.我什么时候可以洗澡？**术后1个月。

**14.我什么时候可以手淫？**

**3** 手术后几个月。

**15.我什么时候可以性交？**

**3** 手术后几个月。请注意，您应该扩张之前，温柔。

**16.我什么时候可以进行肛交？**

**3** 手术后几个月。

**我什么时候可以游泳？**

在游泳池内2个月；在海里三个月。

**18.我什么时候可以在手术区进行电解？**手术后6个月内

**19.我什么时候可以在疤痕上涂疤痕霜？**

6-12个月后。

**20.我什么时候可以纹身？**

          术后1年。