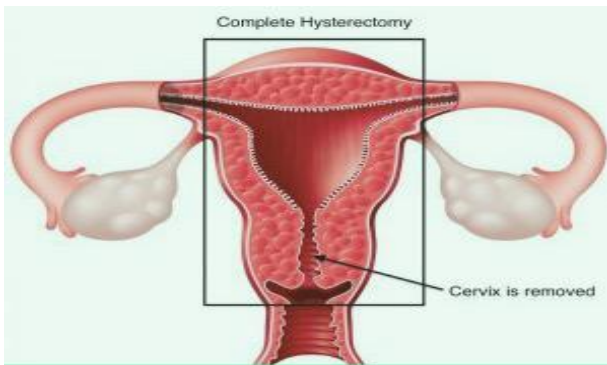




هیسترکتومی (برداشتن رحم)



Hysterectomy

کدمتوا: 43

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

علائم هشدار دهنده:

در صورت وجود هر یک از علائم زیر پس از عمل فوراً به مرکز درمانی با پزشک خود مراجعه کنید:

- قرمزی ، تورم یا ترشح چرک از محل عمل
- داشتن تب
- خونریزی شدید از واژن
- ادامه خونریزی بعد شش هفته بعد از عمل
- زیاد بودن مقدار خون واژینال یا افزایش مقدار آن
- در طی روزهای بعد از عمل و یا شروع مجدد آن (حتی لکه بینی بعد از قطع شدن)
- هر علامت عفونت مثل تب، لرز یا ترشح بدبو
- احساس ضعف شدید و سرگیجه
- مشکل در دفع ادرار و تکرار ادرار
- احساس وجود جسم خارجی



داروها و مخصوصاً آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و به موقع استفاده کنید.

- ❖ طبق نظر پزشک 7 تا 14 روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها نزد پزشک خود مراجعه نمایید. (در صورت داشتن برش عرضی شکم ، روز هفتم و در صورت داشتن برش طولی شکم بخیه ها روز دهم بعد از عمل و در صورت چاق بودن طبق صلاحدید پزشک.)
- ❖ تا مدت شش ماه از بلند کردن اجسام سنگین ، انداختن پاها روی هم ، نشستن زیاد و رانندگی طولانی خودداری نمایید و فعالیت های شدید یا ورزش سنگین انجام ندهید.
- ❖ معمولاً 6 تا 8 هفته پس از عمل بهبودی کامل حاصل خواهد شد.
- ❖ 7-10 روز اول ویزیت اول و 6 هفته پس از جراحی ویزیت دوم در درمانگاه تخصصی بیمارستان خواهد بود.
- ❖ ضمناً حمایت روحی و روانی از بیمار توسط همسر یا اطرافیان مهم می باشد.
- ❖ تا 2-3 هفته پس از عمل رانندگی نکنید 4الی 6 هفته پس از عمل میتوانید سر کار بروید در سطح صاف راه بروید تا کارکرد روده ها و گردش خون بهتر شود.





- زمان استحمام طبق نظر پزشک می باشد. بهتر است دوش بعد از ترخیص ، روی صندلی انجام گیرد. استحمام روزانه و پاک کردن محل زخم با گاز استریل توصیه می شود. اگر شکم چاق باشد یک گاز خشک بین زخم و شکم قرار دهید تا مانع تحریک شود.
- 3 هفته پس از عمل به شرط جوش خوردن بخیه ها میتوانید در وان استحمام کنید.
- از زور زدن در حین اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری کنید . برای درمان یبوست می توانید شربت شیر منیزیم و غذاهای ملین طبق دستور پزشک استفاده کنید .
- تا 4 الی 6 هفته پس از عمل از تامپون یا دوش واژینال استفاده نکنید.
- 1 تا 2 هفته پس از عمل وجود کمی ترشح یا خونریزی از واژن طبیعی است. مشاهده لکه بینی یا ترشح خونی بعد از عمل هیستریکتومی طبیعی است.

- ❖ برای پیشگیری از بروز نفخ ، قدم بزنید . برای مدتی غذاها و مایعات نفاخ مثل : شیرسرد، آبمیوه صنعتی ، ساندیس و ... نخورید.
- ❖ به دنبال از بین رفتن درد و قطع خونریزی ، فعالیت‌های روزمره و کارهای سبک منزل مانند آشپزی ، اتو زدن و شستشوی ظرف ها را میتوانید انجام دهید.
- ❖ جهت پیشگیری از یبوست از غذاهای پرفیبر (انجیر ، برگ زردآلو ، آلو ، کمپوت گلابی ، زیتون و روغن زیتون) و مایعات فراوان (3-2 لیتر معادل 8 تا 10 لیوان پر) استفاده کنید.از افزایش قهوه یا چای پرهیزید
- ❖ در 2-3 هفته اول، از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از 2/5 کیلو)، تحرک زیاد ، رخت شویی، جاروبرقی و ... خودداری نمایید.
- ❖ انجام ورزش های سبک طبق نظر پزشک معالج و پیاده روی بسیار مناسب است . پیاده روی روزانه را در فضای منزل تا حداکثر 20 دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.4 هفته پس از عمل ورزشهای شکمی را میتوانید انجام دهید.
- ❖ تا 6 هفته بعد از عمل، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.
- ❖ حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل میباشد ، لطفاً پرخوری نکنید.
- ❖ از کشیدن سیگار و سایر دخانیات پرهیز نمایید.
- ❖ از لباس های آزاد استفاده کنید.
- ❖ از توالی فرنگی استفاده نمائید.

هیستریکتومی یا برداشتن رحم

- رحم یک عضو گلابی شکل عضلانی است که در داخل محوطه لگن قرار دارد . بسیاری از بیماریهای رحم با عمل هیستریکتومی بهبود می یابند . بیمار بایستی بعد از ترخیص به توصیه های زیر توجه نمایند:
- ❖ در چند روز اول غذاهای سبک میل نمایید .
 - ❖ بهتر است پس از عمل از مواد غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت ، ماهی ، پنیر ، سویا و تخم مرغ استفاده کنید.
 - ❖ بهتر است از ماهی ، سوپ جوجه ، سالاد و سبزیجات ترجیحا پخته ، میوه جات تازه ، غذاهای پرکلسیم ، لبنیات کم چرب، آب زیاد ، آبمیوه طبیعی و غلات استفاده کنید.
 - ❖ بهتر است برای گردش خون و جلوگیری از عفونت ریه ، نفس عمیق بکشید و سرفه کنید . برای جلوگیری از هر گونه احساس ناراحتی در هنگام سرفه و تنفس عمیق ، می توانید با حمایت محل عمل (محل عمل را با دست یا با یک بالش حمایت کنید) سرفه های موثر بکنید.
 - ❖ به محض اجازه خروج از تخت ، همکاری کنید و راه بروید . تا مدتی از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید. بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید . پیاده روی کنید و در بین پیاده روی ها به خود استراحت دهید.