

شماره سند: H04B1E100/W14

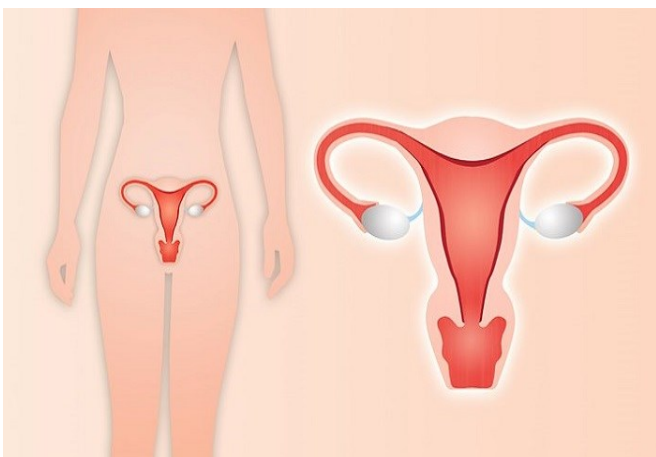
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

مراقبتهای بعد از برداشتن رحم (هیستریکتومی)



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

بعد از عمل در صورت وجود هر کدام از علائم زیر باید به پزشک خود اطلاع دهید:

تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی از واژن، طپش قلب، افت شدید فشار خون مانند تاری دید یا سرگیجه، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار، تکرر یا سوزش ادرار.

جواب آزمایش نمونه برداری حتماً به رویت پزشک معالج برسد.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



- برای بالا و پائین آمدن از پله از پزشک خود سوال کنید.
- از گذاشتن تامپون داخل واژن (مهبل) و دوش واژن نیز تا ۶ هفته پس از جراحی پرهیزید.
- هنگام سرفه یا عطسه محل برش جراحی را با قرار دادن یک بالش بر روی آن حمایت نمایید.

تغذیه:

- به مدت ۳ روز از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، میوه خام، سبزی خام، آب میوه های صنعتی پرهیزید.
- سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم مصرف کنید.
- آب به میزان فراوان مصرف کنید (حداقل ۸ لیوان در روز) تا از یبوست جلوگیری نماید.
- برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید.
- در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بلافاصله چندروز بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی، تعریق و ... مشاهده میشود که معمولاً پیاده روی و مصرف کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می شود.



مددجوی عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



هیستریکتومی عمل جراحی برداشتن رحم است که به دو روش باز و بسته انجام می شود. جراح ممکن است لوله ها و تخمدان ها را نیز خارج کند. این عمل در خونریزی های غیر طبیعی، رشد غیرسرطانی رحم، تومورهای بدخیم رحم و دهانه رحم و ... انجام می شود.

مراقبتهای قبل از عمل جراحی چیست؟

برای پیشگیری از عوارض بعد از عمل مانند عفونت ریه و تشکیل لخته خون در پا نحوه انجام تنفس موثر و ورزش های پا را یاد بگیرید

پیشگیری از عفونت های تنفسی: سرفه و تنفس عمیق می تواند از عفونت های تنفسی بعد عمل جراحی پیشگیری کند تمرینات سرفه را قبل از عمل جراحی انجام دهید بعد از جراحی، تمرینات تنفسی را هر دو ساعت انجام دهید تا کمک کند که ترشحات شما تخلیه شود.

تنفس لب غنچه ای:

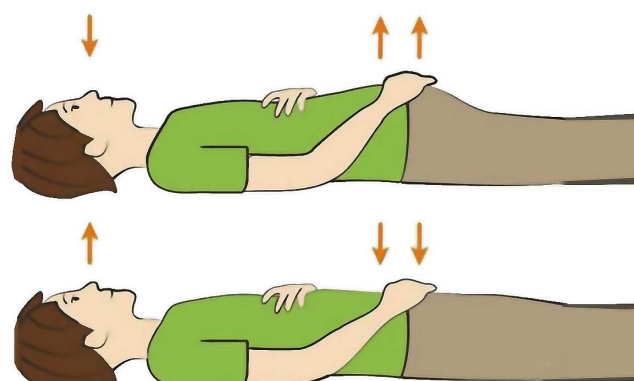
دمیدن درون بادکنک یا یک دستکش (با استفاده از اسپیرومتری انگیزشی) به پیشگیری از عوارض ریوی کمک می کند.



تنفس شکمی: برای انجام صحیح یک تنفس عمیق، می توانید

علاوه بر عضلات قفسه سینه از عضلات شکم خود نیز استفاده کنید.

به پشت بخوابید یک دست بالای قفسه سینه و یکی بالای شکم قرار دهید. زانو ها را خم کنید. به آرامی هوای داخل ریه را خارج و سپس دهانتان را ببندید. از طریق بینی یکدم عمیق انجام دهید. توجه کنید دستی که روی شکم گذاشته اید همراه با دم بالا بیاید. این حالت نشان می دهد که توانسته اید به درستی یک تنفس عمیق انجام دهید. حالا نفس خود را نگه دارید و تا ۵ بشمارید.



لب هایتان را غنچه کنید و تمام هوای داخل ریه خود را به طور کامل خارج کنید. از عضلات شکمی برای خروج هوا کمک بگیرید. دنده هایتان هنگام خارج کردن هوا باید پایین بیاید.

جلوگیری از لخته شدن خون در رگ های عمقی: هنگام هوشیاری و استراحت مطلق در تخت دستها و پاها را در صورت امکان حرکت دهید (انگشتان پا را ۱۰ بار جمع و باز کنید). روز بعد از عمل به روش آموزش داده شده توسط پرستار، راه بروید. این کار هم از ایجاد لخته خون در پاها جلوگیری می کند و هم به بازگشت حرکات روده ای کمک می کند. از جوراب واریس در طی روز استفاده کنید.

مراقبت های بعد از عمل جراحی چیست؟

مراقبت از زخم:

- چه در روش باز یعنی (برداشتن رحم از طریق باز کردن شکم) و چه در روش بسته (برداشتن از طریق مهبل) محل زخم باید حتما خشک نگهداشته شود تا از رشد میکروبها جلوگیری شود.
- پانسمان روی زخم بعد از ۲۴ تا ۴۸ برداشته می شود و زخم باز و خشک نگهداشته می شود.
- معمولا بخیه ها خودبه خود جذب میشوند و اگر قابل جذب نباشند بعد از یک هفته میتوان آنرا کشید. ترشحات آبکی و خون آلود در افراد چاق ممکن است از محل زخم وجود داشته باشد که معمولا با رعایت همین نکات بهبود می یابد.
- از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه حمام انجام می گیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم با سشوار خشک شود.

میزان فعالیت:

- اگر شکم باز شده باشد تا شش هفته باید از فعالیت سنگین اجتناب کنید. در موارد لاپاروسکوپی هیچگونه استراحتی معمولا داده نمی شود و بعد از چند روز تا یک هفته می توانید در محل کار خود حاضر شوید.
- خارج نمودن رحم تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان ندارد، ولی در صورت هرگونه نگرانی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- چهار تا شش هفته بعد از عمل باید از مقاربت جنسی اجتناب گردد.
- به طور مرتب راه بروید و به مدت ۳ هفته از رانندگی، کار سنگین، انداختن پاها روی هم، بلند کردن جسم سنگین و طولانی نشستن پرهیز کنید. کارهای سبک منزل بلامانع است.