

برداشتن رحم یا هیستریکتومی

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 محترم لطفا بعد از ترخیص به توصیه های زیر توجه نمایید:

در چند روز اول غذاهای سبک میل نمایید.
بهبتر است پس از عمل از مواد غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت، ماهی، پنیر، سویا و تخم مرغ استفاده کنید.

بهبتر است از ماهی، سوپ جوجه، سالاد سبزیجات ترجیحا پخته، میوه جات تازه، غذاهای پر کلسیم، لبنیات کم چرب، آب زیاد، آبمیوه طبیعی و غلات استفاده کنید.

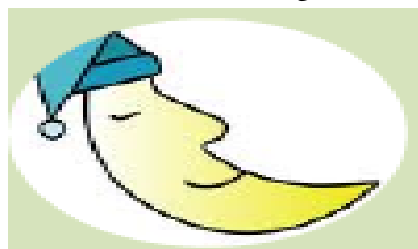


بهبتر است برای بهبود گردش خون و جلوگیری از عفونت ریه، نفس عمیق بکشید و سرفه کنید. برای جلوگیری از هر گونه احساس ناراحتی در هنگام سرفه و تنفس عمیق، می توانید با حمایت محل عمل (محل عمل را با دست یا با یک بالش حمایت کنید) سرفه های موثر بکنید.

به محض اجازه خروج از تخت، همکاری کنید و راه بروید. تا مدتی از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید. به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. پیاده روی کنید و در بین پیاده روی ها به خود استراحت دهید.

برای پیشگیری از بروز نفخ، قدم بزنید. برای مدتی غذاها و مایعات نفاخ مثل شیر، آبمیوه صنعتی، ساندیس و ... نخورید.

پس از ترخیص از بیمارستان باید در منزل استراحت کافی داشته باشید.



به دنبال از از بین رفتن درد و قطع خونریزی، فعالیتهای روزمره و کارهای سبک منزل مانند آشپزی، اتو زدن و شستشوی ظرفها را میتوانید انجام دهید.

جهت پیشگیری از یبوست از غذاهای پر فیبر (انجیر، برگ زردآلو، آلو، کمپوت گلابی، زیتون و روغن زیتون) و مایعات فراوان (۲-۳ لیتر معادل ۸-۱۲ لیوان پر) استفاده کنید.

در دوهفته اول، از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین، تحرک زیاد، کارهای سنگین در منزل و ... خودداری نمایید.

انجام ورزشهای سبک طبق نظر پزشک معالج و پیاده روی بسیار مناسب است. پیاده روی روزانه را در فضای منزل تا حداکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.

تا ۸ هفته بعد از عمل، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.

حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل میباشد، لطفا پر خوری نکنید

از کشیدن سیگار و سایر دخانیات پرهیز نمایید.

از لباس های آزاد استفاده کنید.

زمان استحمام طبق نظر پزشک می باشد. بهتر است دوش بعد از ترخیص، روی صندلی انجام گیرد در حین استحمام، محل زخم را با آب و شامپو بچه شسته و محل عمل را با ششوار خشک نمایید.



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.



از وارد کردن هرچیزی مثل تامپون در واژن خودداری کنید.

۲ تا ۴ هفته پس از عمل وجود کمی ترشح یا خونریزی از واژن طبیعی است. مشاهده لکه بینی و یا ترشح خونی بعد از عمل هیستریکتومی طبیعی است.

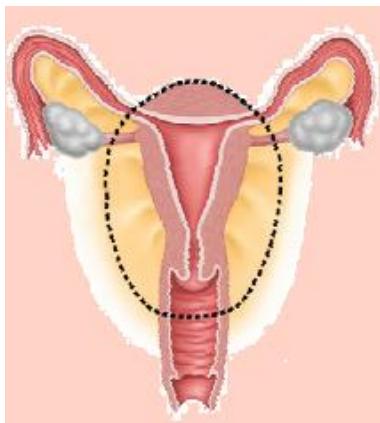
پیاده روی کنید و به تدریج تا حدی که می توانید سرعت و مسافت را افزایش دهید.



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر کرج

عنوان:

هیسترکتومی (برداشتن رحم)



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۵

علائم هشداردهنده:

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

- قرمزی، تورم یا ترشح چرک از محل عمل،
- داشتن تب،
- خونریزی شدید از واژن،
- ادامه لکه بینی بعد از ۶ هفته بعد از عمل،
- زیاد بودن مقدار خونریزی 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 تکرر ادرار،
- احساس وجود جسم خارجی
- و یا هر علامت غیر معمول دیگر.

منابع:

- برونر و سودارت ۲۰۱۰، پرستاری داخلی جراحی
- هندبوک تولید مثل و بیماری های پستان. مترجم: سید رسولی، الهه. انتشارات: اندیشه رفیع.
- <http://www.sums.ac.ir>

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

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



طبق نظر پزشک ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها نزد پزشک خود مراجعه نمایید.

تا مدت ۶ ماه از بلند کردن اجسام سنگین، انداختن پاها روی هم، نشستن زیاد و رانندگی طولانی خودداری نمایید و فعالیتهای شدید یا ورزش سنگین انجام ندهید.



جهت برگشت به شغل با پزشک خود مشورت نمایید.

معمولاً ۶ تا ۸ هفته پس از عمل بهبودی کامل حاصل خواهد شد.

زمان و مکان ویزیت بعد از جراحی را از پزشک و یا پرستار خود بپرسید.

ضمناً حمایت روحی و روانی از بیمار توسط

همسر و اطرافیان مهم می باشد.