

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.

خودمراقبتی:

بیمار محترم لطفا بعد از ترخیص به توصیه های

زیر توجه نمایید:

- 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 سبزیجات ترجیحا پخته، میوه جات تازه، غذاهای پر کلسیم، لبنیات کم چرب، آب زیاد، آبمیوه طبیعی و غلات استفاده کنید.



- بهتر 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.

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



- به دنبال 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 (2-3 لیتر معادل 8-12 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 20 دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.

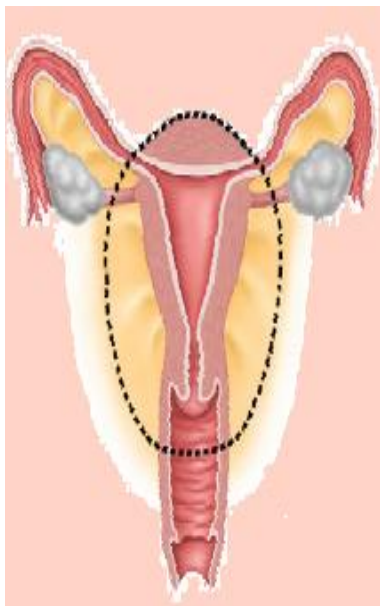
- زمان استحمام طبق نظر پزشک می باشد. بهتر است دوش بعد از ترخیص، روی صندلی انجام گیرد در حین استحمام، محل زخم را با آب و شامپو بچه شسته و محل عمل را با ششوار خشک نمایید.



- 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 هر چیزی مثل تامپون در واژن خودداری کنید.
- 2 تا 4 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 امام علی (ع) مسترکتومی (برداشتن رحم)



تیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

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،
- خونریزی شدید از واژن، یا داشتن تب
- ادامه لکه بینی بعد از 6 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 سودارث 2010، 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 امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123 داخلی 276 نشانی وب سایت
بیمارستان: <https://emamali.abzums.ac.ir>

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

➤ طبق نظر پزشک 7 تا 10 روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها نزد پزشک خود مراجعه نمایید.

➤ تا مدت 6 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 6 تا 8 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.**