

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بعد از ترخیص :

- در چند روز اول غذاهای سبک (کم چرب و کم پروتئین) مصرف نمایید. بهتر است از ماهی، سوپ جوجه، سالاد، سبزیجات ترجیحاً پخته، میوه جات تازه، غذاهای پرکلسیم (لبنیات کم چرب) آب زیاد، آب میوه و غلات استفاده گردد. حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل می باشد. لطفاً از پر خوری جلوگیری شود.
- در دوهفته اول از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین، تحرک زیاد، کارهای سنگین منزل و رانندگی و... خودداری نمایید. پیاده روی روزانه را در فضای منزل، تا حداکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجاً سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.
- یک ساعت استراحت بعد از ظهر در بستر، تا زمانی که احساس نیاز می کنید کافی است.
- کارهای سبک منزل در حد کارهای روزمره، آشپزی معمول، اتو زدن و بلامانع است. جهت حفظ وزن مناسب به افزایش فعالیت فیزیکی توجه گردد.
- تا ۶ هفته بعد از عمل (که جهت التیام یافتن بافتها می باشد) نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.
- جهت استحمام دوش بگیرید که بهتر است دوش بعد از ترخیص روی صندلی انجام گیرد. از وان استفاده نکنید زیرا سبب افزایش خطر عفونت و احتمال آسیب به هنگام ورود و خروج از وان می شود.
- از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری گردد. برای درمان یبوست می توان شربت شیر منیزیم را طبق دستور پزشک استفاده کرد.
- داروها باید طبق دستور پزشک استفاده شود.
- احساس خستگی پس از عمل طبیعی است اما به تدریج از بین می رود.
- به مدت طولانی در وضعیت نشسته قرار نگیرید زیرا سبب تجمع خون در لگن می شود. طبق نظر پزشک معالج روزانه فعالیت خود را افزایش دهید.
- جهت برگشت به شغل با پزشک خود مشورت نمایید. در حالت کلی می توانید بعد از یک ماه در صورتی که احساس انرژی برای انجام کار دارید، کار خود را آغاز نمایید. از سیگار کشیدن تا یک ماه خودداری کنید.

- از وارد کردن هر چیزی مثلاً تامپون در واژن خودداری کنید.
- قاعدگی های همیشگی شما از بین می رود. فقط تا چند روز بعد از عمل خونریزی خفیفی از واژن خواهید داشت. 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 در شکم باید فوراً به پزشک اطلاع داده شود.
- بهتر است در هفته اول در صورت امکان با درجه حرارت، دمای بدن خود را اندازه گیری و ثبت نمایید.
- جهت کشیدن بخیه ها می توانید بعد از ترخیص در روز تعیین شده (معمولاً ۱۰ روز بعد از عمل) به درمانگاه زنان یا نزدیکترین درمانگاه مراجعه نمایید و در این مدت روزانه دوش بگیرید.
- زمان و مکان ویزیت بعد از جراحی را از پزشک یا پرستار خود پرسید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۰۲۱-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

هستارکتومی

و مراقبتهای پس از جراحی

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۸
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع : عابدسعیدی، ژیل-درسنامه پرستاری داخلی- جراحی
برونر و سوارث (تولید مثل و بیماریهای پستان)، ۲۰۱۸- جلد

هیسترکتومی چیست؟

برداشتن رحم به وسیله عمل جراحی را هیسترکتومی می گویند.

درد بعد از عمل جراحی:

مددجوی گرامی اگر شما تحت عمل جراحی هیسترکتومی قرار گرفته اید باید بدانید بعد از عمل به دلایل زیر ممکن است دچار درد ناشی از عمل جراحی باشید .

- نفخ شکم
- خارج کردن رحم
- برش جراحی
- بی حرکتی در طی عمل و بعد آن
- اختلال کارمخانه و احتباس ادرار ناشی از آن
-

چگونه بعد از هیسترکتومی درد بعد از عمل جراحی خود را

کاهش دهیم ؟

۱- در صورت درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک مسکن مناسب جهت تسکین درد داده شود.

۲- جهت از بین بردن نفخ شکم و به منظور تسکین درد شاید لازم باشد برای شما لوله معده یا رکتوم گذاشته شود بنابر این همکاری لازم را به عمل آورید.

۳- زمان شروع تغذیه و دستورات مربوط به رعایت رژیم غذایی را دقیقاً رعایت نمایید.

۴- از کیف آب گرم برای کاهش درد عمل می توانید استفاده کنید.

۵- رعایت رژیم مایعات و غذای نرم تا بازگشت حرکات طبیعی روده اهمیت زیادی دارد.

۶- در بستر خود تمرینات تنفسی (سرفه مؤثر ، تنفس عمیق، و ورزشهای تنفسی) را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی و درد ناشی از آن به کار برید.

۷- آموزشهای لازم مربوط به رفع احتباس ادراری از قبیل نشستن روی توالت ، ریختن آب روی پرینه و استفاده از کیف آب گرم را انجام دهید.

عوارض احتمالی پس از عمل جراحی:

۱- پیوست : یکی از مشکلات بیماران پس از عمل جراحی پیوست می باشد که به دلایل مختلف از جمله عدم تحرک ، نوع رژیم غذایی ، دریافت ناکافی مایعات و حتی نوع و زمان بیهوشی ایجاد می شود. جهت به حداقل رساندن این مشکل توجه به نکات زیر ضروری می باشد:

- بعد از عمل ، زمانیکه اجازه غذاخوردن به شما داده شد ابتدا رژیم غذایی مایعات و سپس نرم (کمیوت آناناس یا گلابی) را شروع کنید و سپس غذاهای پرفیبر از قبیل سبزی ها و صیفی جات پخته را در رژیم غذایی خود به کار برید.
- علاوه بر ورزشهای مجاز و فعالیت کافی ، مصرف مایعات (روزانه حداقل ۳ لیتر) اهمیت زیادی دارد.
- در صورت صلاحدید ، ملین ها را بر اساس نسخه و دستور پزشک مصرف نمایید.

۲- تب و عفونت : تب و عفونت یکی از مشکلات بیماران پس از اعمال

- جراحی می باشد که با توجه به موارد زیر به حداقل می رسد.
- آنتی بیوتیک تجویز شده را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید.
- از دستکاری ناحیه برش جراحی پرهیز کنید.
- پس از ترخیص در صورتیکه از طریق برش شکم جراحی شده اید محل جراحی را هر روز از نظر قرمزی یا ترشحات چرکی کنترل کنید.
- به منظور به حداقل رساندن عفونتهای تنفسی بعد از عمل مایعات کافی نوشیده ، تمرینات تنفسی و سرفه های مؤثر داشته باشید.
- به منظور به حداقل رساندن عفونتهای بیمارستانی در مدت بستری ، رعایت بهداشت فردی اعم از شستشوی دستها با آب و صابون و رعایت بهداشت ناحیه ادراری-تناسلی ضروری است.
- در صورت بروز هر گونه تب و یا ترشح ، قرمزی و التهاب محل عمل جراحی بعد از ترخیص سریعاً به پزشک خود مراجعه نماید.

۳- اضطراب:

یکی از مواردی که اغلب به دلایل مختلف و بدنبال اعمال جراحی ایجاد می شود اضطراب است و توجه به موارد زیر در جهت کاهش آن کمک کننده می باشد:

- سوالات ، احساس و عقاید خود را برای پزشک و پرستار بازگو کنید تا آنها بتوانند مفهوم این رویداد را از دید شما بررسی و به شما در این

زمینه کمک نمایند.

- اطلاعات لازم را از چگونگی در دسترس بودن تیم درمانی بعد از ترخیص ، کسب کنید.

- با همسر و نزدیکان خود ارتباط کلامی برقرار کنید و احساس همسر خود را در این رابطه جویا شوید.

- شما در برقراری ارتباط جنسی پس از طی کردن دوره منع آن به علت اینکه واژن شما در این نوع عمل کاملاً برداشته نشده است مشکلی نخواهید داشت .

- آموزشهایی که از جانب پرستار به شما داده می شود را به طور کامل بپذیرید.

- با افرادی که عمل مشابه شما را داشته اند صحبت کنید.

- ممکن است جهت کاهش اضطراب ناروهای ضد اضطراب و ضد درد تجویز شود ، لطفاً آنها را طبق دستور مصرف نمایید.

- بعد از ترخیص تغذیه سالم ، ورزش و استراحت کافی داشته باشید.

۴- ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته شدن خون در رگهای عمقی که ممکن است به دلیل نوع عمل جراحی و بیحرکتی رخ دهد و جهت جلوگیری از آن رعایت نکات زیر ضروری می باشد.

- از جورابهای کشی تحت عنوان جوراب واریس طبق دستور پزشک و با توجه به سایز و قالب خود استفاده نمایید.

- دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید.

- حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید ، به ویژه حرکت دورانی مچ پاها اهمیت زیادی دارد.

- علائم ترومبوز شامل درد پا ، قرمزی و ورم می باشد در صورت ایجاد به پرستار مربوطه اطلاع دهید.

- علائم آمبولی ریه ، درد قفسه سینه ، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و تنفس می باشد .در صورت ایجاد به پرستار مربوطه اطلاع دهید.

- بعداز ترخیص از بیمارستان از نشستن به مدت طولانی زوی مبل یا صندلی ، وارد کردن فشار به زانوها و روی هم انداختن پاها خودداری نمایید.

-تمرینات ورزشی تنفس ازجمله تنفس عمیق و سرفه مؤثر را انجام دهید.