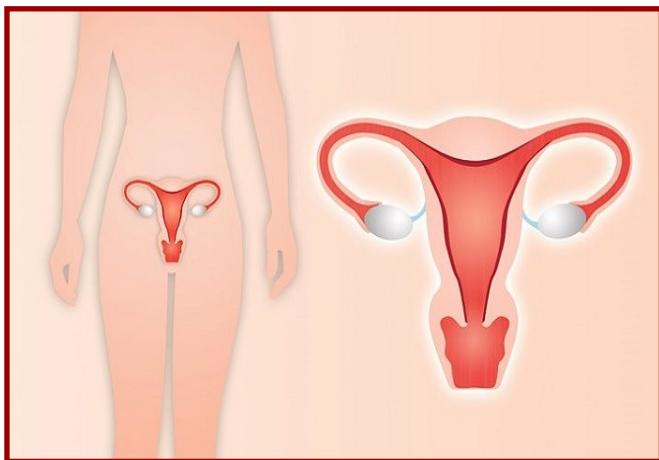




## آموزش به بیمار

### مراقبتهای بعد از برداشتن رحم (هیسترکتومی)



بیمارستان امام سجاد (ع)  
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 واژینال - تپش قلب و افت شدید فشار خون - اسهال - ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن - بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل درد پهلوها - وجود خون در ادرار - کاهش حجم ادرار

← جواب آزمایش نمونه برداری حتماً به رویت پزشک معالج برسد.



منبع: [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com) 2021 و کتاب

ویلیامز ۲۰۱۸

آدرس:

مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳،

بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش جراحی داخلی ۱۵۰

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

## تغذیه:

- مدت ۳ روز از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، میوه خام، سبزی خام، آب میوه های صنعتی مثل سن ایچ و ... بپرهیزید.
- 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.
- میان وعده های سالم در طول روز داشته باشید.
- در زنان سیگاری توصیه می شود از مصرف سیگار اجتناب شود.



## هیسترکتومی

هیسترکتومی 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.

### چطور از محل زخم مراقبت کنیم:

چه در روش باز یعنی (برداشتن 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 آنها را کشید ترشحات آبکی و خون الود در افراد چاق ممکن است از محل زخم وجود داشته باشد که معمولا با رعایت همین نکات بهبود می یابد.



## نحوه ی استحمام به چه صورت می باشد؟

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.

چهار تا شش هفته بعد از عمل باید از مقاربت جنسی اجتناب گردد.

در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بلافاصله چندروز بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و.... مشاهده میشود که معمولا پیاده روی و مصرف کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می شود.

بعد از هیسترکتومی احتمال ایجاد سرطان تخمدان بسیار کمتر از افراد دیگر که هیسترکتومی نشده اند می باشد و اگر دهانه رحم کاملا برداشته شده باشد فقط معاینه سالانه جهت بررسی از عدم وجود سرطانهای خود واژن - ولو ( ناحیه تناسلی خارجی) و نیز تخمدان بعمل می آید.

**داروهای مسکن** و همچنین داروهای لازم جهت بهبود نفخ و یبوست بیمار تجویز میگردد.



## میزان فعالیت بعد از ترخیص چگونه است؟

\* اگر شکم باز شده باشد تا شش هفته باید از فعالیت سنگین اجتناب شود در موارد لاپاروسکوپی هیچگونه استراحتی معمولا به بیمار داده نمیشود و بعد از چند روز تا یک هفته در محل کار خود حاضر میشود.

\* خارج نمودن رحم تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان ندارد ولی در صورت هرگونه نگرانی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

\* به طور مرتب راه بروید و به مدت ۳ هفته رانندگی نکنید.

\* کارهای سبک منزل بلامانع است. اشیاء سنگین را بلند نکنید.

\* برای بالا و پائین آمدن از پله از پزشک خود سوال کنید.

\* از کارهای سنگین منزل و ورزش هایی چون وزنه زدن، دو و پیاده روی سنگین که سبب تنفس سخت میشود پرهیزید.

⇐ از گذاشتن تامپون داخل واژن (مهبل) و دوش واژینال 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.