

هیسترکتومی چیست؟

برداشتن رحم بوسیله عمل جراحی را هیسترکتومی میگویند.

علائم درد ناشی از عمل جراحی

- نفخ شکم
- خارج کردن رحم
- برش جراحی
- بی حرکتی در طی عمل و بعد آن
- اختلال کار مثانه و احتباس ادرار.

عوارض احتمالی پس از عمل جراحی

- ۱-یبوست: از دلایل ایجاد یبوست می توان به عدم تحرک ، نوع رژیم غذایی، دریافت ناکافی مایعات و حتی نوع و زمان بیهوشی اشاره کرد.
- ۲- زیاد بودن خونریزی واژینال یا مقدار آن در طی روزهای بعد از عمل (تا یک هفته بعد عمل)



مراقبتهای حمایتی جهت جلوگیری از یبوست

بعد از اینکه به شما اجازه غذا خوردن داده شدابتدا رژیم غذایی مایعات و سپس نرم و سپس غذاهای پرفیبر و صیفی جات پخته را در رژیم غذایی بکاربیرید. مصرف مایعات (حداقل ۳ لیترروزانه)، ورزش های مجاز و فعالیت کافی اهمیت زیادی دارد.

۲- تب و عفونت: از مشکلات بیماران پس از عمل جراحی می باشد که با رعایت نکات زیر به حداقل می رسد.

مراقبت جهت جلوگیری از تب و عفونت

آنتی بیوتیک تجویز شده را بموقع و طبق دستور مصرف نمایندو از دستکاری ناحیه برش خودداری نماید.



در صورت بروز هرگونه تب و یا ترشح ، قرمزی و التهاب محل عمل جراحی بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید. بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه ها در روز تعیین شده مراجعه نمایید و در این مدت روزانه دوش بگیرید.

۳- ایجاد لخته در وریدهای عمقی

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته شدن خون در رگهای عمقی که ممکن است بدلیل نوع عمل جراحی و بیحرکتی رخ دهد .

مراقبت های لازم جهت جلوگیری از ایجاد لخته

در وریدهای عمقی

از جورابه های کشی تحت عنوان جوراب واریس برطبق سایز و قالب فرد برطبق دستور پزشک استفاده شود.
حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید.بوئژه حرکات دورانی مچ پاها اهمیت زیادی دارد.
علایم آمبولی ریه، دردقفسه سینه ، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و تنفس را در صورت ایجاد، به پرستار اطلاع داده شود.



مراقبت بعد از جراحی

در چند روز اول غذاهای سبک مصرف نمایید. بهتراست از ماهی ، سوپ جوجه، سالاد ، سبزیجات ترجیحا پخته ، میوه جات تازه غذاهای پرکلسیم ، آب فراوان ،آبمیوه و غلات استفاده گردد.
در دو هفته اول از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۳ کیلو) و .. میزان وزن را برای بیمار تعیین کنید



یاسمن اسمدوواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در

جراحی برداشتن رحم

"هیسترکتومی"

کد محتوا: ۴۵۵



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

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.

مواردی که باید به پزشکتان مراجعه کنید

- ✚ 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
- ✚ 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

تهیه کننده: فریده نصیری "کارشناس پرستاری"

منبع: ویلیامز 2018 williams

مشاور علمی: خانم دکتر نقشینه "متخصص زنان"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) تیر ماه ۱۳۹۹



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

✚ 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.

✚ یک ساعت استراحت بعد از ظهر در بسترتا زمانی که احساس نیاز می کنید کافی است.

✚ کارهای سبک منزل در حد کارهای روزمره آشپزی معمول ، اتو زدن و بلامانع است.

✚ تا ۶ هفته بعد از عمل ، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.

✚ بر حسب نیاز می توانید اقدام به دوش گرفتن یا استحمام در وان نمایید که بهتر است دوش بعد از ترخیص ، روی صندلی انجام گیرد.

✚ از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری گردد. برای درمان یبوست می توان شربت شیر منیزیم را بر طبق دستور پزشک استفاده کرد

