PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس



هیستر کتومی



- انجام ورزش های سبک طبق نظر پزشک معالج و پیاده روی بسیار مناسب است و پیاده روی روزانه را درفضای 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 از مقاربت پرهیز کنید .
- از کشیدن سیگار و سایر دخانیات پرهیز کنید .
- با از بین رفتن درد و قطع خونریزی فعالیتهای روزمره و کارهای سبک مثل آشپزی ، اتوکشی را می توانید انجام دهید .
- حین استحمام محل زخم را با آب و شامپو بچه شستشو دهید از لیف کشیدن روی زخم پرهیز کنید و سپس محل عمل را با سشوار خشک نمایید .
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 هیسترکتومی طبیعی است .
- داروها و مخصوصا آنتی بیوتیکها را طبق دستور پزشک و به موقع استفاده نمایید.
- طبق نظر پزشک ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه نمایید .
- جهت برگشتن به کار با پزشک خود مشورت کنید .

- معمولا ۶ تا ۸ هفته پس از عمل بهبودی کامل حاصل خواهد شد .
- خارج نمودن رحم اصولا تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان ندارد در صورت هرگونه نگرانی و مشکل حتما با پزشک خود مشورت نمایید .

درصورت وجود هریک از علائم زیر پس از عمل به پزشک خود یا مرکز درمانی مراجعه کنید.

- قرمزی ، تورم ، ترشح چرک از محل عمل
- داشتن تب ۳۸ درجه و به بالا
- خونریزی شدید از واژن
- ادامه لکه بینی بیش از ۶ هفته بعد از عمل
- زیاد بودن مقدار خونریزی واژینال یا افزایش مقدار آن در طی روز های 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
- خون در ادرار
- احساس وجود جسم خارجی
- درد خیلی شدید شکم
- هر علامت غیر معمول دیگر



WWW.PARS-HOSPITAL.COM

۰۱۳ - ۳۴۲۳۳

PARS HOSPITAL
WWW.PARS-HOSPITAL.COM

منبع : برونر - سودارث
گروه هدف : بیمار

واحد آموزش به بیمار

رحم چیست؟

رحم انـدامی عـضلانی است که در جـنس مـونث وجود دارد . به شکل گلابی که در داخـل مـحوطه لـگن قـرار دارد . وظیفه رحم نگهداری و تغذیه جنین در حال رشـد است .

هسیترکتومی چیست؟

عمـل جراحی خارج کردن رحم رامی گویند .

علل هیسترکتومی

افتادگـی رحم ، بیماریهای التهابی لگن ، وجود میومهای بزرگ مشـکلاتی از قبـیل درد شدید لگـن ، خونـریـزی شـدید ، و نامنظم بودن عادت ماهیانه

قبل از عمل :

لازم است هـشت تا دوازده سـاعت قـبل از عمل (ناشتا) باشـید ، بعلت بیهوشی و عوارضی مثل استفراغ همچنین توصـیه می شود از بیـست و چهار ساعت قبل از عمل غذاهای سنگین مصرف نکنید .

- حداقل یک هـفته قبل ازعمل از مصرف سیگار و الکل اجتناب کنید .
- روزقبل از عمل در بیمارسـتان بستری می شوید و یک سری آزمـایش برای شما در خـواست می شود و ویزیت دکتر بی هوشی انـجام می شود . لطفا به هـر چیزی که حساسـیت دارید حتی چسب پانسمان - سابقه بیماری و بستری در گـذشته و مصرف سیگار و الکل و داروهایتان را شرح دهید .
- اگر سـرما خوردید و یا عـفونت ادراری دارید حـتما اطلاع دهید .
- در مواردی ممکن است نیاز به تـخلیه روده باشد که طـبق دسـتور پزشک از پودرهای خوراکی یا انما (تنقیه) اسـتفاده می شود. شما باید مرتب پیاده روی کنید تا روده ها فعالیتشان سریعتر شود و تخلیه صورت بگیرد .
- رضایت پـدران برای دخـتران مجرد ، رضایت همسر برای متاهلین ضروری است .
- از ناحیه ناف به پایین را شیو کرده و تمیز باشد .
- بعد از عمل تا زمان دسـتور پزشـک که توسـط پرسـتـارها گفته می شود از خوردن وآشامیدن پرهیز کنید .
- سوند ادراری معمولا از ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از عـمل خارج خواهد شد . برای پایین آمدن از تخت عجله نکنید .
- بیمـار محترم لطفا پس از ترخیص به توصیه های زیر توجه فرمایید .
- در چند روز اول غذاهای سبک میل نمایید .
- بهتر است پس از عمل از مواد غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت ، ماهی ، پنیر ، سویا ، تخم مرغ استفاده نمایید .
- بهتر است ترجیحا از سبزیجات پخته ، میوه تازه،غذاهای پر کلسـیم ، لبنیات کم چرب ، آب زیاد ، آبمیوه طبیعی و غلات استفاده کنید .



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس

- بـرای پیشـگیری از بـروز نفـخ قـدم بزنیـد و بـرای مدتـی غذاهـا و مایعـات نفـاخ مثـل شـیر،آب میـوه صنعتی نخورید .
- بـرای بهبـود گـردش خـون و جلوگیـری از عفونـت ریـه، نفـس عمیـق بکشـید و سـرفه نکنیـد و بـرای جلوگیـری از هرگونـه احسـاس ناراحتـی در هنـگام سـرفه و تنفـس عمیـق مـی توانیـد بـا حمایـت محـل عمـل (بـا دسـت یـا بـا بالـش) سـرفه هـای موثـر بکنید .
- بـه محـض اجـازه خـروج از تخـت همـکاری کنیـد و راه برویـد تـا مدتـی از نشسـتن یـا دراز کشـیدن طولانـی مـدت خـودداری کنیـد بـه تدریـج فعالیـت خـود را افزایـش دهید.پیـاده روی کنیـد و در بیـن پیـاده روی به خود استراحت دهید .
- از زور زدن در حیـن اجابـت مـزاج یـا دفـع ادرار خـودداری کنیـد . جهـت پیشـگیری از یبوسـت از غذاهـای پـر فیبـر ماننـد انجیـر، بـرگ زردآلـو ، آلـو ،کمپـوت گلابـی ، زیتـون، روغـن زیتـون، مایعـات فـراوان (۱۲-۸ لیـوان) اسـتفاده کنیـد و طبـق دسـتور پزشـک از شـربت شـیر منیزیـوم اسـتفاده نمایید .
- تـا مـدت ۶ مـاه از بلنـد کـردن اجسـام سـنگین خـودداری کنیـد و تـا ۲ هفتـه از فعالیـت شـدید -تحرک زیـاد کارهـای سـنگین در منـزل و ورزش هـای سـنگین خودداری کنید .