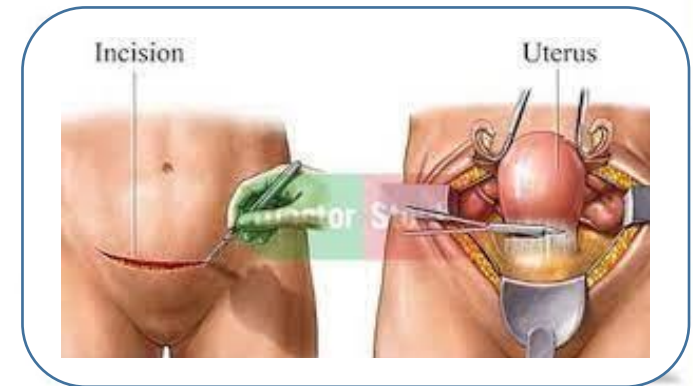


هیسترکتومی چیست؟

برداشتن رحم به وسیله عمل جراحی را هیسترکتومی می گویند. که برای درمان خونریزی‌های غیرطبیعی و غیره از این روش عمل استفاده می‌شود. ممکن است از طریق شکم یا واژن این عمل صورت گیرد.



مراقبت‌های بعد از عمل

تمرینات تنفس عمیق و سرفه به گشاد و باز شدن ریه‌های روی هم خوابیده شما کمک می‌کند. و از عفونت ریه پیشگیری می‌کند. قبل از انجام سرفه یک بالشک کوچک یا حوله تا شده را در محل عمل قرار دهید و با دست نگه دارید. بعد از عمل به دلیل استراحت در بستر و عدم تحرک احتمال ایجاد لخته یا جمع شدن خون در اندام‌های تحتانی افزایش می‌یابد به همین دلیل برای جلوگیری از بروز ایجاد این مشکل باید اندام‌های تحتانی را بخصوص مچ پاها در بستر تکان داد.

برای مدت زمان طولانی از نشستن خودداری کنید.

در صورت امکان روزانه پیاده‌روی کوتاه مدتی داشته باشید.

در هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

از جوراب‌های واریس جهت جلوگیری از ایجاد لخته و جمع شدن خون در اندام‌های تحتانی استفاده کنید.

پانسمان و استعمال

معمولاً ۴۸ ساعت بعد از عمل پانسمان محل عمل در بیمارستان برداشته می‌شود. روز ترخیص که به منزل رفتید می‌توانید دوش سرپایی بگیرید. محل بخیه‌ها را با شامپو بچه یا کف صابون به صورت ملایم شستشو دهید و آن را با شوار از دور با یک حوله تمیز خشک نمایید. محل عمل احتیاج به هیچ ماده ضدعفونی یا پانسمان ندارد.

بخیه‌ها و مراجعه بعدی

روز هفتم الی دهم حتماً به مطب پزشک مربوطه مراجعه کرده جهت معاینه و کشیدن بخیه‌ها باید ویزیت شوید.

فعالیت مجاز

راه رفتن در حد تحمل به برگشت حرکات روده کمک می‌کند و نفخ و درد ایجاد شده پس از جراحی را کاهش می‌دهد.

۳ الی ۴ هفته از رانندگی خودداری کنید. از پله‌ها به صورت آرام بالا و پایین بروید.

اشیاء سنگین بلند نکنید از کارهای سنگین منزل و ورزش‌هایی چون وزنه زدن، دو، پیاده‌روی سنگین که سبب تنفس سخت می‌شود، خودداری کنید. باید استراحت کافی داشته باشید و از خستگی زیاد بپرهیزید.

تعمای جنسی (نزدیکی)

از نزدیکی تا اخذ اجازه پزشک معالج و انجام معاینه بپرهیزید (۴-۶ هفته).

تغذیه پس از عمل

از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، پلو و خورش، آب میوه‌های صناعی و... بپرهیزید. سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم مصرف کنید. بهتر است از مواد غذایی غنی از پروتئین مثل گوشت، ماهی، پنیر، تخم مرغ و سویا استفاده نمایید. میان وعده (غذا) سالم در طول روز داشته باشید. برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون - آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید. برای جلوگیری از پوکی استخوان لبنیات را در رژیم غذایی خود بگنجانید. باید از رژیم غذایی سرشار از میوه - سبزی - غلات سبوس‌دار پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم باشد. فیبر کافی دریافت کنید. کلسیم کافی و ویتامین D مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

مراقبت در هیستروکتومی

آنچه باید بدانیم و اقدام کنیم



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش بیمار بخش زنان

تاییدکننده: رئیس بخش زنان

کد سند: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

منابع: آموزش به بیمار ماری ام. کانایو، بهداشت مادر و نوزاد

میترا ذوالفقاری

عوارض احتمالی

نوسانات خلقی ناشی از عدم تعادل هورمونی

خون ریزی شدید هنگام عمل

عفونت مثانه

پوکی استخوان

افزایش وزن

التهاب و درد مزمن لگنی

احتمال افسردگی بعد از عمل

هیستروکتومی

به دلیل تغییر در شیوه و سبک زندگی و تغییرات هورمونی در برخی از موارد افراد ممکن است نوسانات خلقی به وجود آید و بعد از آن فرد دچار افسردگی شود.

گاهی تصور اشتباه افراد در مورد اینکه بعد از عمل نمی-توانند رابطه جنسی داشته باشند یا اینکه جذابیت قبلاً را ندارند به وجود می آید که باید دقت داشته باشید این عمل هیچ تأثیری بر رابطه جنسی ندارد. و یا اینکه فرد به دلیل از دست دادن توانایی باروری احساس پیری کند. در این مورد حتماً باید توسط پزشک مشاوره لازم را دریافت کرده باشند.

معرف دارو

چون بعد از عمل علائم یائسگی در شما ممکن است رخ دهد به همین دلیل پزشک شما ممکن است داروهایی را برای شما تجویز کند.

خون ریزی و قاعدگی

خون ریزی واژینال اغلب توسط بعضی از زنانی که این عمل را انجام می دهند، تجربه می شود. این خون ریزی در چهار تا شش هفته اول پس از هیستروکتومی ممکن است به صورت لکه بینی یا خروج خون صورتی از بدن خود را نشان دهد. در این شرایط ممکن است لکه بینی طبیعی باشد.

خروج مقدار کمی خون از واژن ممکن است در طول دوره بهبودی زخم رخ داده و در اغلب موارد نباید زیاد نگران آن باشید. تا زمانی که به نظر می رسد این خونریزی به تدریج در حال کاهش است و درد قابل ملاحظه ای ندارد. نیاز به مراجعه به پزشک ندارید. اگر خونریزی زیاد باشد بیشتر از لکه بینی باشد بلافاصله بعد از عمل رخ دهد همراه با درد شکم و درد واژن باشد باید به پزشک معالج خود حتماً مراجعه کنید.