

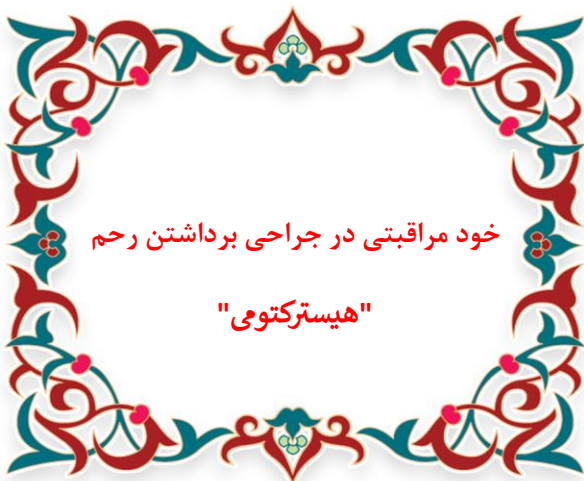


مواردی که باید به پزشکتان مراجعه کنید

- ادامه لکه بینی از 6 هفته پس 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 و لرز ، ترشحات بدبو ، احساس ضعف شدید و سرگیجه ، مشکل در دفع ادرار و مدفوع
- تکرر ادرار
- احساس وجود جسم خارجی و یا هر علامت غیرمعمول دیگر در شکم

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سوارث

- ✓ 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 20 دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا 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.
- ✓ تا 6 هفته بعد از عمل ، نزدیک جنسی را به تعویق بیندازید.
- ✓ بر حسب نیاز میتوانید دوش بگیرید.
- ✓ از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری کنید.
- ✓ جهت برگشت به شغل خود با پزشک مشورت نمایید در حالت کلی می توانید بعد از یک ماه در صورتی که احساس انرژی برا انجام کار دارید ، کار خود را آغاز کنید.
- ✓ از سیگار کشیدن تا یک ماه خودداری کنید.



خود مراقبتی در جراحی برداشتن رحم

"هیسترکتومی"

نجمه رضایی

کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: بهار 1403

تاریخ بازنگری: بهار 1407

کد سند: Bavan.Hp.SUR.3.11

هیسترکتومی

برداشتن رحم به وسیله عمل جراحی را هیسترکتومی می گویند.

عوارض احتمالی پس از عمل جراحی

1-یبوست: از دلایل ایجاد یبوست می توان به عدم تحرک ، نوع رژیم غذایی ، دریافت ناکافی مایعات و حتی نوع و زمان بی هوشی اشاره کرد.

مراقبتهای حمایتی جهت جلوگیری از یبوست

✓ بعد از اینکه به شما اجازه غذا خوردن داده شد ابتدا رژیم غذایی مایعات و سپس نرم و سپس غذاهای پرفیبر و صیفی جات پخته را در رژیم غذایی بکار ببرید. مصرف مایعات حداقل 3لیتر در روز ، ورزشهای مجاز و فعالیت کافی اهمیت زیادی دارد.

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

مراقبت و جلوگیری از تب و عفونت

✓ آنتی بیوتیک تجویز شده را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید واز دستکاری ناحیه برش خودداری نمایید.
✓ درصورت 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 هادر روز تعیین شده مراجعه نمایید و در این مدت روزانه دوش بگیرید و محل بخیهها را با سشوار خشک نمایید.

3-ایجاد لخته در وریدهای عمقی

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته شدن خون در رگهای عمقی که ممکن است به دلیل نوع عمل جراحی و بی حرکتی رخ دهد.

مراقبتهای لازم جهت جلوگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی

✓ از جورابهایی کشی تحت عنوان جوراب واریس طبق سایز و قالب فرد بر طبق دستور پزشک استفاده شود.
✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید به ویژه حرکات دورانی مچ پا اهمیت زیادی دارد.
✓ علائم آمبولی ریه ، درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، افزایش ضربان قلب و تنفس را در صورت ایجاد به پرستار اطلاع دهید.

مراقبتهای بعد از جراحی

✓ در چند روز اول غذاهای سبک مصرف نمایید ف بهتر است از ماهی ، سوپ جوجه ، سالاد ف سبزیجات و میوه جات تازه ، غذاهای پر کلسیم مثل لبنیات ، آب فراوان ، آبمیوه و غلات استفاده گردد.