

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی هیستریکتومی (برداشتن رحم)

### بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر، نکات زیر را رعایت نمایید :

- ◆ تا ۴ الی ۶ هفته بعد از انجام این عمل از برقراری رابطه جنسی خودداری نمائید و پس از گذشت این مدت باید معاینه شوید و چنانچه مشکل خاصی نداشته باشید به شما اجازه داده می شود تا رابطه جنسی برقرار کنید.
- ◆ تا ۴ الی ۶ هفته پس از جراحی از رانندگی بپرهیزید.
- ◆ مرتب پیاده روی داشته باشید.
- ◆ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ◆ گذاشتن تامپون و استفاده از دوش واژینال تا ۶ ماه پس از جراحی ممنوع است.
- ◆ هنگام عطسه و سرفه از ناحیه برش مراقبت کرده و برای این کار می توانید با گذاشتن یک بالشت محل برش را حمایت کنید.
- ◆ تا سه روز پس از جراحی از مصرف غذاهای نفاخ بپرهیزید.
- ◆ مایعات فراوان بنوشید.
- ◆ برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، انجیر و آلوی خیس خورده در آب استفاده کنید.
- ◆ در صورتی که هر دو تخمدان بیمار برداشته شده باشد چند روز پس از جراحی علائمی مانند علائم یائسگی بروز می کند که با مصرف داروهای هورمونی، ویتامین ها و کلسیم تجویز شده توسط پزشک، این علائم کاهش پیدا می کند.

### علائم نگران کننده بعد از عمل هیستریکتومی

- ⇒ پس از جراحی هیستریکتومی در صورت مشاهده علائم زیر باید پزشک خود را در جریان بگذارید:
- تب
  - عدم توانای دفع گاز و مدفوع
  - تهوع و استفراغ
  - تپش قلب
  - فشار خون پایین
  - خروج ترشحات بدبو از واژن
  - بیرون زدگی فتق از محل عمل
  - مشاهده خون در ادرار
  - خونریزی واژن

## ⇒ مراقبت از زخم های عمل هیستریکتومی

عمل هیستریکتومی چه به روش باز انجام شده باشد چه به روش بسته، ناحیه زخم باید کاملا خشک نگهداری شود. ۲۴ الی ۴۸ ساعت پس از جراحی، پانسمان برداشته شده تا اجازه بهبود زخم در هوای باز و خشک داده شود زیرا پانسمان مرطوب از ورود هوا به زخم خودداری می کند.

بخیه های که پس از جراحی هیستریکتومی زده می شوند معمولا جذبی می باشند اما احتمالا بخیه های غیر قابل جذب هم زده شود که باید طبق زمان تعیین شده توسط پزشک کشید شوند. گاهی در افراد چاق ممکن است از محل زخم کمی خونابه و ترشحات آبکب خارج شود که با رعایت نکات ذکر شده پس از چند روز بهبود پیدا می کند.

## ⇒ مصرف آنتی بیوتیک پس از جراحی هیستریکتومی

با تجویز آنتی بیوتیک در اتاق عمل و قبل از شروع درمان می توان از بروز عفونت پیشگیری کرد و پس از عمل نیازی به مصرف آنتی بیوتیک توسط بیمار نمی باشد. اگر عمل هیستریکتومی به روش باز انجام شده باشد، تا ۶ هفته باید از انجام فعالیت های سنگین خودداری کرد اما اگر به روش لاپاراسکوپی انجام شده باشد نیاز به استراحت طولانی مدت ندارد و پس از گذشت یک هفته بیمار می تواند به انجام فعالیت های خود بپردازد.

پس از مشخص شدن جواب پاتولوژی حتما باید با پزشک معالج مشورت شود تا از عدم وجود بیماری بدخیم اطمینان حاصل شود. احتمال بروز سرطان تخمدان در افرادی که عمل هیستریکتومی در آنها انجام شده بسیار کمتر از افرادی است که این جراحی را انجام نداده اند

**به طور کلی خارج شدن رحم نباید هیچ تاثیری بر روی کیفیت زندگی خانم ها بگذارد اما در صورت بروز هر گونه مشکل و عارضه ای می توانید با پزشک خود مشورت های لازم را داشته باشید.**

در هیستریکتومی از طریق واژینال برشی از روی شکم داده نمی شود، بلکه رحم و ضامنه آن از طریق واژن خارج میگردد. مراقبت بعد از عمل تقریبا مشابه هیستریکتومی شکمی است به جز آنکه مراقبت برش جراحی شکمی را نخواهید داشت.

در جراحی از طریق واژن ممکن است پزشک معالج، دستور استفاده از لگن آب گرم به همراه بتادین و یا کیسه یخ را بدهد. در این نوع عمل بهبودی سریعتر بوده و درد کمتری احساس خواهد شد. توجه داشته باشید که پرستاران شما قبل از ترخیص، تامپون واژینال را حتما خارج کرده باشند.

هیستریکتومی از طریق لاپاراسکوپی در این روش برش جراحی فقط محدود به سه الی چهار سوراخ، جهت عبور ابزار لاپاراسکوپی از روی شکم میباشد. مراقبتها مشابه جراحی شکمی است، با این تفاوت که برش جراحی نخواهید داشت و بهبودی سریع تر صورت می گیرد.

