

## هیسترکتومی چیست؟

برداشتن رحم بوسیله عمل جراحی را هیسترکتومی می‌گویند.

## درد بعد از عمل جراحی :

مددجوی گرمی اگر شما تحت عمل جراحی هیسترکتومی قرار گرفته‌اید باید بدانید بعد از عمل به دلایل زیر ممکن است دچار درد ناشی از عمل جراحی باشید:

- نفخ شکم
- خارج کردن رحم
- برش جراحی
- بی‌حرکتی در طی عمل و بعد آن
- اختلال کار مثانه و احتباس ادرار ناشی از آن

## چگونه بعد از هیسترکتومی درد بعد از عمل جراحی خود را کاهش دهیم؟

در صورت درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک مسکن مناسب جهت تسکین درد داده شود.

جهت از بین بردن نفخ شکم و به منظور تسکین درد شاید لازم باشد برای شما لوله معده یا رکتوم گذاشته شود بنابراین همکاری لازم را بعمل آورید.

زمان شروع تغذیه و دستورات مربوط به رژیم غذایی را دقیقاً رعایت نمایید.

از کیف آب گرم برای کاهش درد محل عمل می‌توانید استفاده کنید.

رعایت رژیم مایعات و غذای نرم تا بازگشت حرکات طبیعی روده اهمیت زیادی دارد.

در بستر خود تمرینات تنفسی (سرفه مؤثر، تنفس عمیق ورزش‌های تنفسی) را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی و درد ناشی از آن بکار برید.

آموزش‌های لازم مربوط به رفع احتباس ادراری از قبیل نشستن روی توالت، ریختن آب روی پرینه و استفاده از کیف آب گرم را انجام دهید.

## عوارض احتمالی پس از عمل جراحی :

### یبوست :

یکی از مشکلات بیماران پس از عمل جراحی یبوست می‌باشد. که بدلائل مختلف از جمله عدم تحرک، نوع رژیم غذایی، دریافت ناکافی مایعات و حتی نوع و زمان بیهوشی ایجاد می‌شود. جهت به حداقل رساندن این مشکل توجه به نکات زیر ضروری می‌باشد:

بعد از عمل، زمانیکه اجازه غذا خوردن به شما داده شد ابتدا رژیم غذایی مایعات و سپس نرم (کمپوت آناناس یا گلابی) را شروع کنید و سپس غذاهای پرفیبر از قبیل سبزی‌ها و صیفی‌جات پخته را در رژیم غذایی خود بکار برید.



علاوه بر ورزش‌های مجاز و فعالیت کافی، مصرف مایعات (روزانه حداقل ۳ لیتر) را در طول روز داشته باشید.

در صورت صلاحدید، ملین‌ها را بر اساس نسخه و دستور پزشک مصرف نمایید.

## تب و عفونت :

تب و عفونت یکی از مشکلات بیماران پس از اعمال جراحی می‌باشد که با توجه به موارد زیر به حداقل می‌رسد:

آنتی بیوتیک تجویز شده را بموقع و طبق دستور مصرف نمایید.

از دستکاری ناحیه برش جراحی پرهیز کنید.

به منظور به حداقل رساندن عفونت‌های تنفسی بعد از عمل مایعات کافی نوشیده، تمرینات تنفسی و سرفه‌های مؤثر داشته باشید.

به منظور به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستانی در مدت بستری، رعایت بهداشت فردی اعم از شستشوی دست‌ها با صابون و رعایت بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی ضروری است.

در صورت بروز هرگونه تب و یا ترشح، قرمزی و التهاب محل عمل جراحی بعد از ترخیص سریعاً به پزشک خود مراجعه نماید.

بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه‌ها در روز تعیین شده مراجعه نمایید و در این مدت روزانه تنها دوش بگیرید.

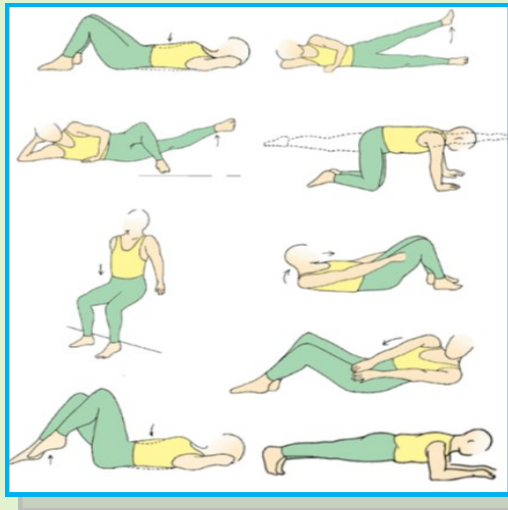




بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## هیسترکتومی و مراقبت‌های لازم



تاریخ تدوین: بهار ۹۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

«تهیه و تنظیم: واحد آموزش»

Code : FH-Pam:9-84

## ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته شدن خون در رگ‌های عمقی ممکن است بدلیل نوع عمل جراحی و بی‌حرکتی رخ دهد و برای جلوگیری از آن رعایت نکات زیر ضروری می‌باشد:

از جوراب‌های کشی تحت عنوان جوراب واریس طبق دستور پزشک و با توجه به سایز و قالب خود استفاده نمایید.

دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرند و مرتباً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید.

حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید، بویژه حرکت دورانی مچ پاها اهمیت زیادی دارد.

علائم ترومبوز شامل درد پا، قرمزی و ورم می‌باشد. در صورت ایجاد به پرستار مربوطه اطلاع دهید.

علائم آمبولی ریه، درد قفسه سینه، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و تنفس می‌باشد. در صورت ایجاد به پرستار مربوطه اطلاع دهید.

بعد از ترخیص از بیمارستان از نشستن به مدت طولانی روی مبل یا صندلی، وارد کردن فشار به زانوها و روی هم انداختن پاها خودداری نمایید.

تمرینات ورزشی تنفس از جمله تنفس عمیق و سرفه مؤثر را انجام دهید.

## اضطراب:

یکی از مواردی که اغلب بدلائل مختلف و بدنبال اعمال جراحی ایجاد می‌شود اضطراب است و توجه به موارد زیر در جهت کاهش آن کمک کننده می‌باشد:

سوالات، احساس و عقاید خود را برای پزشک و پرستار بازگو کنید تا آنها بتوانند مفهوم این رویداد را از دید شما بررسی و به شما در این زمینه کمک نمایند.

اطلاعات لازم را از چگونگی در دسترس بودن تیم درمانی بعد از ترخیص، کسب کنید.

با همسر و نزدیکان خود ارتباط کلامی برقرار کنید و احساس همسر خود در این رابطه جويا شوید.

شما در برقراری ارتباط جنسی پس از طی کردن دوره منع آن بعلت اینکه واژن شما در این نوع کاملاً برداشته نشده است، مشکلی نخواهید داشت.

آموزشهایی که از جانب پرستار به شما داده می‌شود را بطور کامل بپذیرید.

با افرادی که عمل مشابه شما را داشته‌اند صحبت کنید.

ممکن است جهت کاهش اضطراب داروهای ضد اضطراب و ضد درد تجویز شود. لطفاً آنها را طبق دستور مصرف نمایید.

بعد از ترخیص تغذیه سالم، ورزش و استراحت کافی داشته باشید.