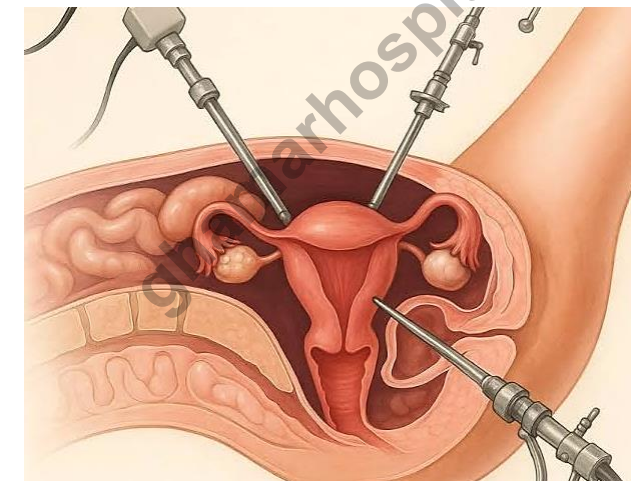




اداره کل اوقات دامور شیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



هیسترکتومی

برداشتن رحم به وسیله جراحی را هیسترکتومی می گویند که برای درمان خونریزی های غیرطبیعی زنان که از طریق شکم یا واژن (مهبیل) انجام می گردد.

* جراحی ممکن است ۱ تا ۳ ساعت طول بکشد و ۳ تا ۴ روز در بیمارستان بستری شوید.

* ضمن جراحی ممکن است رحم و تخمدان ها با هم یا فقط رحم طبق نظر پزشک شما خارج گردد.

مراقبت های قبل از عمل جراحی:

* شب قبل از عمل شام سبک میل کنید و از ۱۲ شب ناشتا باشید.

* شب قبل از عمل جهت کاهش آلودگی حین عمل، شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن (مهبیل) برای شما انجام خواهد شد.

* قبل از عمل استحمام کنید و موهای ناحیه جراحی را کاملاً بتراشید این کار باعث کاهش احتمال عفونت می گردد.

* قبل از عمل جواهرات، اجسام فلزی، گیره ی سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کرده و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

* صبح روز عمل سوند ادراری برای شما گذاشته می شود.

* در صورتی که تحت درمان بیماری های خاص (مثل دیابت) هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا در برخی از موارد لازم است داروهای شما موقتاً قطع یا با سایر داروها جایگزین شود.

* عمل شما ممکن است تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی کمری انجام شود.



خروج از تخت:

* پس از جراحی شما در وضعیت خوابیده به پشت قرار می گیرید.

بی حرکتی بعد از عمل می تواند سبب رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت و روی هم خوابیدن ریه ها شود. لذا چرخش پاها، نفس عمیق و سرفه که به شما آموزش داده شده را بلافاصله پس از جراحی انجام دهید.

* معمولاً روز بعد از عمل سوند ادراری خارج می شود. زمانی که به شما اجازه داده شد از تخت خارج شوید ابتدا ۱۵ دقیقه بر روی لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید؛ در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک همراه از تخت خارج شده و راه بروید.

* درد بعد از عمل طبیعی است و پرستار با استفاده از مسکن های تجویز شده توسط پزشک در تسکین درد به شما کمک می کند.



مراقبت بعد از عمل:

* معمولاً ۴۸ ساعت بعد از عمل پانسمان ناحیه عمل در بیمارستان برداشته می شود.

* در غیر این صورت در صورت صلاح دید پزشک روز ترخیص که به منزل رفتید، می توانید پانسمان را برداشته و دوش سرپایی بگیرید. سپس ناحیه عمل را با یک دستمال تمیز خشک کرده و با سشوار به فاصله ۳۰ سانتیمتر خشک کنید.

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

- درد شدید لگنی، احساس درد هنگام دفع ادرار، حالت تهوع و استفراغ به مدت طولانی
- تب بالا و خونریزی شدید از واژن، خون در ادرار، تنگی نفس و تپش قلب
- خونریزی شدید محل برش جراحی، ترشحات عفونی و چرکی از محل عمل و واژن، توررم پا، و قرمزی یک طرفه پاها.

بیمارستان خیریه قمر بنی‌هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر معصومه ترحمی، متخصص زنان و زایمان
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار) ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

مراقبت در منزل:

- * بعد از عمل سیکل قاعدگی شما قطع می‌گردد، ولی از نظر رابطه جنسی مشکلی نخواهید داشت.
- * اگر تخمدان‌ها برداشته شد، می‌توانید از جایگزین کننده‌های هورمونی با صلاحدید پزشک استفاده کنید.
- * برای پیشگیری از پوکی استخوان لبنیات را در رژیم غذایی خود بگنجانید و از قرص کلسیم تجویز شده توسط پزشک با متخصص تغذیه استفاده نمایید.
- * از بلند کردن اشیای سنگین و رانندگی به مدت ۴ تا ۶ هفته پرهیز کنید.
- * به مدت ۴ هفته تا زمانی که پزشک اجازه نداده نزدیکی نکنید و حمام در وان نداشته باشید.
- * یک هفته پس از ترخیص به درمانگاه مراجعه کنید، با صلاحدید پزشک بخیه‌های شما در این تاریخ کشیده خواهد شد.



رژیم غذایی پس از عمل:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- بهترین میان وعده انواع میوه‌ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد (اولویت با میوه‌های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت‌ها (به ویژه ماهی)، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکواری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- مصرف حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات (انواع سبزی خوردن، انواع سالاد، خیار و گوجه فرنگی، سبزیجات بخارپز) در کنار وعده های غذایی اصلی
- مصرف آب آلو شب قبل از خواب، مصرف ناشتا آب آلو یا ۱ لیوان آب ولرم جهت پیشگیری از یبوست
- عدم مصرف فست فودها و غذاهای پرچرب و سنگین و نفاخ
- لزوم مصرف روزانه ۱۰-۸ لیوان آب