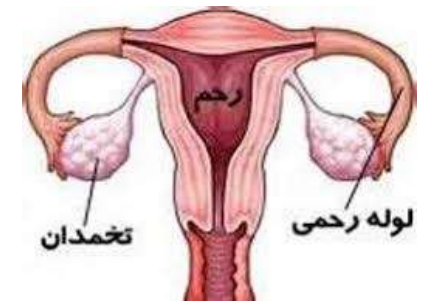


## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

خود مراقبتی در جراحی برداشتن رحم

”هیستریکتومی“



جهت برگشت به شغل خود با پزشک خود مشورت نمایید ، در حالت کلی می توانید بعد از یک ماه در صورتی که احساس انرژی برای انجام کار دارید کار خود را آغاز نمایید.  
از سیگار کشیدن تا یک ماه خودداری کنید .

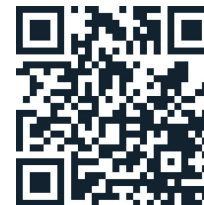


### مواردی که باید به پزشکتان مراجعه کنید :

- ادامه لکه بینی بعد از ۶ هفته بعد 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 غیر معمول دیگر در شکم

سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



- ۲- در دو هفته اول از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین ، تحرک زیاد ، کارهای سنگین منزل و ... خودداری نمایید
- ۳- پیاده روی روزانه را در فضای منزل تا حداکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید .
- ۴- یک ساعت استراحت بعدازظهر در بستر تا زمانی که احساس نیاز می کنید کافی است .
- ۵- کارهای سبک منزل در حد کارهای روزمره آشپزی معمول ، اتو زدن و ... بلامانع است .
- ۶- تا ۶ هفته بعد از عمل ، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.
- ۷- بر حسب نیاز می توانید اقدام به دوش گرفتن نمایید .
- ۸- از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع دراز خودداری گردد. برای درمان یبوست می توان طبق دستور پزشک دارو مصرف کنید .

## مراقبت های لازم جهت جلوگیری از ایجاد لخته در وریدهای عمقی

۱- از جوراب های کشی تحت عنوان جوراب واریس بر طبق سایز و قالب فرد بر طبق دستور پزشک استفاده شود .

۲- حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید . به ویژه حرکات دورانی مچ پا اهمیت زیادی دارد .

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



## مراقبت بعد از جراحی

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

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

## مراقبت از جلوگیری از تب و عفونت

۱- آنتی بیوتیک تجویز شده را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید و از دستکاری ناحیه برش خودداری کنید .



۲- در صورت بروز هر گونه تب و یا ترشح ، قرمزی و التهاب محل عمل جراحی بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید .

۳- بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه ها در روز تعیین شده مراجعه نمایید و در این مدت روزانه دوش بگیرید .

## ۳- ایجاد لخته در ورید های عمقی

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

## هیسترکتومی

برداشتن رحم به وسیله عمل جراحی را هیسترکتومی می گویند .

## عوارض احتمالی پس از عمل جراحی

۱- **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 .



## مراقبت های 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 ۳ لیتر روزانه ) ، ورزش های مجاز و فعالیت کافی اهمیت زیادی دارد .