

مراقبت های تغذیه ای:

رژیم غذایی را طبق دستور پزشک پس از هوشیاری کامل و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ به شکل تدریجی و با مایعات طبیعی و مواد غذایی نرم شروع کنید. تا ۱۰ روز بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، سفیده تخم مرغ، و خیار و هندوانه و لبنیات و سبزیجات خام و نوشیدن مایعات نفاخ مثل آب میوه های مصنوعی و صنعتی (ساندیس، رانی، نکتار و نوشابه گازدار) جدا خودداری کنید

استفاده از مواد غذایی ملین مثل: انجیر، برگ زرد آلو و هلو و سبزیجات و میوه از بروز بیبوست و زور زدن جلوگیری میکند. همچنین به منظور پیشگیری از بیبوست و تشکیل نشدن لخته در رگ ها مصرف مایعات طبیعی فراوان فراموش نشود.

در بیمارانی که برش جراحی ندارند مثل هیستروسکوپی و کورتاژ مصرف غذاهای پروتئین و مایعات فراوان و حاوی آهن نظیر عدس، لوبیا، سبزیجات با برگ های سبز رنگ توصیه میشود.

در بیماران با تخمدان تحریک پذیر مصرف مواد غذایی شور مثل دوغ و کشک محلی و خیار شور و سفیده تخم مرغ توصیه میشود.

بیمار تحت شیمی درمانی باید به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت بیشتری بدهد و مایعات فراوان بنوشد و از خوردن مواد غذایی محرک مخاط مثل پر ادویه، تند، داغ، خیلی سرد، و نفاخ بپرهیزد. بهتر است ۲ ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی از خوردن و نوشیدن دست بکشد.

فعالیت بدنی:

بیماران تحت بیحسی کمری تا ۱۲ ساعت توصیه میشوند که طاق باز بخوابند و سر خود را بالا نیاورند (بدون بالش بخوابند) و به محض شروع رژیم غذایی از شکلات تلخ، نسکافه و قهوه غلیظ جهت کاهش سردرد و کمر درد های بعدی استفاده کنند.

در صورت مجاز بودن از جانب پزشک، بعد از عمل برای خروج از تخت بتدریج ابتدا کمی نشسته و پاها را آویزان کنید و در صورت نداشتن سرگیجه و ضعف با کمک همراه از تخت خارج شوید و راه بروید.

به اندازه توان و تا حدی که خسته نشوید راه بروید تا از بروز بیبوست و تشکیل لخته در رگ های پا جلوگیری کنید. داشتن فعالیت بدنی بعد از عمل طبق دستور پزشک و عدم بلند کردن جسم سنگین تا یک ماه توصیه میشود

جهت جلوگیری از مشکلات ریوی و تنفسی بعد از جراحی های بزرگ، توصیه میشود هر ۲ ساعت یک بار محل زخم با بالش یا پتو حمایت شود و پس از تنفس عمیق، چند سرفه ارادی پشت سر هم انجام دهید.

بیماران با برش جراحی (برش خارجی یا داخلی) نباید تا ۱ ماه الی ۴۰ روز (بسته به نظر پزشک) و تا زمان قطع شدن خونریزی نزدیکی نداشته باشند. بیماران تحت هیستروسکوپی و کورتاژ تا ۲ هفته نباید نزدیکی داشته باشند.

بیمار پس از سقط و کورتاژ ۳ تا ۶ ماه از بارداری جلوگیری نماید. بیماران با سقط جنین زیر ۱۲ هفته تا سه ماه، و در صورت سقط جنین بالای ۱۲ هفته تا شش ماه از باردار شدن جلوگیری نمایند.

مراقبت های بعد از عمل:

استحمام ایستاده روز سوم بعد از عمل، شست و شوی محل و سپس خشک کردن با سشوار یا چراغ مطالعه از راه دور فراموش نشود.

زمان کشیدن بخیه ها ۸ تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی می باشد در جراحی بالا کشیدن رحم و مثانه بخیه ها تا دو هفته جذب میشوند و نیاز به کشیدن آن نیست بهتر است جهت سرویس بهداشتی حتما از توالت فرهنگی استفاده شود و ناحیه پرینه از جلو به عقب شسته شود.

در بیمارانی که لاپاراسکوپی شده اند توصیه میشود جهت کاهش درد شانه و پهلوی ناشی از باقی ماندن گاز دی اکسید کربن مایعات گرم بنوشند و در حالت نیمه نشسته در محل درد از کیف آب گرم استفاده نمایند و با سرفه های ارادی کمک به دفع سریعتر گاز ها نمایند.

در صورت داشتن شکم بزرگ از شکم بند استفاده کنید به طوری که لایه های شکم را بالا نگه دارد و از مرطوب بودن دائمی زخم جلوگیری شود. بعلاوه این کار از درد های محل جراحی نیز می کاهد.

در صورتی که بعد از سقط یا مرگ جنین، شیر در سینه شما تولید شده است؛ از دوشیدن آن خودداری کنید و با بستن سوتین محکم و استفاده از کمپرس سرد به خشک شدن آن کمک کنید.

توجه داشته باشید بعد از هیستروسکوپی تا چند ماه بی نظم و شدیدتر شدن قاعدگی ها طبیعی است.

رعایت بهداشت فردی و بهداشت لباس زیر را داشته باشید از لباس زیر نخی و راحت استفاده نمایید..

بیماران دارای سندرم تخمدان تحریک پذیر باید از حرکت کششی و شدید و ضربه به شکم و نزدیکی خودداری کنند و جهت جلوگیری از



نکات خود مراقبتی بیماران پس از جراحی

کد شناسه: wd-pf-58



مشاور علمی: دکتر هتاو قاسمی طهرانی فوق تخصص زنان و ناباروری

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

زمستان ۱۳۹۹

جهت پیگیری جواب پاتولوژی خود **۱۰ تا ۱۴ روز** بعد از عمل جراحی همه روزه به جز روزهای تعطیل از **ساعت ۸ تا ۱۲** به واحد پاتولوژی مراجعه و با این جواب به مطب پزشک خود مراجعه کنید.

در صورت نیاز به چک مجدد بتا هاش سی جی سر موعد توصیه شده مراجعه کنید.

در صورت داشتن سوال یا هر گونه مشکل همه روزه به جز روزهای تعطیل ساعت ۹-۸ صبح با تماس با بیمارستان ۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ و سپس شماره گیری داخلی ۲۳۵۴ می توانید با مسوول واحد آموزش به بیمار خانم عباسی تماس گرفته و سوال خود را مطرح نمایید.

از محتواهای با مراجعه به آدرس سایت بیمارستان شهید بهشتی آموزشی بسیار مفید این مرکز استفاده نمایید و به دوستان خود نیز معرفی نمایید.

beheshti.mui.ac.ir

لخته شدن خون در پاها از جوراب واریس استفاده کنند. اندازه گیری دقیق دور شکم و میزان ادرار و اندازه گیری وزن و گزارش هرگونه اختلال در ادرار کردن به این بیماران توصیه میشود.

بیماران تحت شیمی درمانی باید در طول درمان از مراجعه به محل های پر ازدحام خوداری کنند.

مراجعه به پزشک :

جهت تکمیل درمان در زمان تعیین شده توسط پزشک به مطب یا درمانگاه مراجعه نمایید.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر(علائم خطر) سریعاً به پزشک مراجعه نمایید:

درد شدید شکمی ، نفخ و عدم دفع مدفوع یا عدم دفع گاز ، تب و لرز و ترشح چرکی و خونابه ای و تورم و قرمزی و یا بروز تاول در محل بخیه ها و یا خونریزی شدید یا قطع و یا سوزش ادرار و بروز درد و ورم یک طرفه در ساق یا ران پا

در بیماران با تخمدان تحریک پذیر بعد از ترخیص در صورت بروز افزایش وزن ، درد شکمی، استفراغ، تنگی نفس، نفخ شکم ، افزایش اندازه دور کمر، حساسیت به لمس سریعاً به پزشک مراجعه نمایند.

۲ هفته بعد از عمل جراحی (با در دست داشتن جواب پاتولوژی برای بیماران که نمونه به پاتولوژی ارسال شده) به پزشک خود مراجعه نمایید

پیگیری های بعدی: