

برداشتن رحم یا هیستریکتومی

رحم یک عضو گلابی شکل عضلانی است که در داخل محوطه لگن قرار دارد.

بسیاری از بیماریهای رحم مانند بزرگی بیش از حد رحم، خونریزی شدید و یا سرطان رحم با عمل هیستریکتومی (با یا بدون برداشتن تخمدانها) بهبود می یابند.

عمل هیستریکتومی به سه روش انجام می گیرد:

روش باز (برش جدار شکم)

روش واژینال (خروج رحم از راه واژن)

روش لاپاراسکوپی

به یاد داشته باشید که پس از عمل هیستریکتومی عادات ماهیانه قطع خواهد شد و امکان بچه دار شدن وجود نخواهد داشت.

علل درد ناشی از عمل جراحی

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

در صورت درد به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک مسکن مناسب جهت تسکین درد داده شود. از کیف آب گرم جهت تسکین درد و رفع ناتوانی خالی کردن مثانه می توانید استفاده کنید.

مراقبت از محل زخم:

چه در روش باز یعنی لاپاراتومی و چه در روش بسته محل زخم باید حتما خشک نگهداشته شود تا از رشد میکروبها جلوگیری شود. پانسمان روی زخم بعد از ۲۴ تا ۴۸ برداشته می شود و زخم باز و خشک نگهداشته می شود. وجود پانسمان مرطوب از رسیدن هوا به زخم جلوگیری نموده و محیط را بعط و وجود گرما و رطوبت جهت رشد میکروبها مساعد می سازد.

معمولا بخیه ها خودبه خود جذب میشوند و اگر قابل جذب نباشند بعد از ۷ تا ۱۰ روز میتوان آن را کشید.

مراقبتهای بهداشتی جهت جلوگیری از تب و عفونت:

رعایت بهداشت فردی اعم از شستشوی دستها با صابون و رعایت بهداشت ناحیه تناسلی از اهمیت زیادی برخوردار است.

آنتی بیوتیک تجویز شده را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید و از دستکاری ناحیه برش خودداری نمایید. بهتر است هر ۲ ساعت یکبار نفس عمیق بکشید و سرفه کنید. این حرکت از عفونت ریه جلوگیری میکند برای جلوگیری از هرگونه احساس ناراحتی در هنگام سرفه یا عطسه محل برش جراحی را با قرار دادن یک بالش بر روی آن حمایت نمایید.

استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه انجام میگردد و بهتر است بعد از حمام، محل زخم کاملاً خشک شود پس از آن نیازی نیست که روی محل عمل را بپوشانید.

تغذیه:

حداقل به مدت ۱۲ ساعت پس از عمل ناشتا بمانید بعد از اینکه به شما اجازه خوردن داده شد رژیم مایعات شروع کنید در چند روز اول غذاهای سبک مصرف نمایید و از خوردن غذاهای نفاخ مثل حبوبات، پلو و خورش، میوه خام، سبزی خام، آب میوه های صناعی مثل سن ایچ و... بپرهیزید.

جهت بهبود سریعتر زخم بهتر است پس از عمل از مواد غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت، ماهی، پنیر، شیر سویا و تخم مرغ استفاده کنید.

یبوست:

عدم تحرک، نوع رژیم غذایی و دریافت نا کافی مایعات از دلایل ایجاد یبوست می باشد. برای جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پر فیبر و صیفی جات پخته را در رژیم غذایی بکار ببرید مصرف آب به میزان فراوان (حد اقل ۸ لیوان در روز) و استفاده از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده را مورد توجه قرار دهید. از زور زدن جهت اجابت مزاج خودداری گردد. ملین ها طبق دستور پزشک استفاده شود.



مراقبت های لازم جهت جلوگیری از ایجاد لخته در

وریدهای عمقی:

حرکات نرمشی در تخت بویژه حرکات دورانی مچ پا را انجام دهید.

۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از عمل می بایست از تخت پایین آمده و راه بروید.

از قرار گرفتن طولانی مدت در یک وضعیت خودداری نمایید و مرتب تغییر وضعیت دهید. هرگز پاها را روی هم نگذارید.

استفاده از جوراب واریس طبق سایز و قالب فرد طبق تجویز پزشک باشد.

پیماده روی روزانه را در فضای منزل تا حد اکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید..



خودمراقبتی پس از عمل هیستروکتومی



راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir (سایت بیمارستان جهت دسترسی
به منابع آموزشی و اطلاعات درخصوص خدمات ما)

۳۱-۰۳۳۶۷۰۰ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۵۰۱ واحد
آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز
روزهای تعطیل شما می توانید از خدمات تخصصی و فوق تخصصی
مرکز از طریق نوبت گیری اینترنتی (پذیرش ۲۴) یا تماس با شماره
۳۱-۰۳۳۸۵۰۰ بهره مند شوید. همچنین کلینیک شیردهی
(داخلی ۲۳۳۱) همه روزه به جز روزهای تعطیل آماده ارائه مشاوره
حضور و تلفنی به مادران شیرده می باشد.



در صورت بروز علائم زیر باید فوراً به پزشک معالج مراجعه شود :

- تب ، لرز ، قرمزی یا خروج ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن
- درد شدید شکم و پهلوها
- عدم دفع مدفوع و گاز از روده ها
- تهوع و استفراغ ، اسهال
- خونریزی شدید واژینال یا افزایش مقدار آن در طی روز های بعد از عمل و یا شروع مجدد آن
- طپش قلب و افت شدید فشار خون ، احساس ضعف شدید و سرگیجه
- تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، کاهش حجم ادرار
- ادامه لکه بینی بعد از ۶ هفته از عمل

آموزش ها :

- به دنبال از بین رفتن درد و قطع خونریزی ، فعالیتهای روز مره و کارهای سبک منزل مانند شستشوی ظرف را میتوانید انجام دهید.
- تا شش هفته باید از فعالیت سنگین اجتناب شود و اجسام سنگین تر از ۹ کیلو گرم را بلند نکنید.
- تا دو هفته رانندگی نکنید.
- تا ۳ ماه نباید ورزش حرفه ای یا سنگین انجام دهید .
- چهار تا شش هفته بعد از عمل باید از مقاربت جنسی اجتناب گردد.
- در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بلافاصله چندروز بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و.. مشاهده میشود که معمولاً پیاده روی و مصرف کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه میشود.
- داروهای هورمونی فقط در صورت تجویز پزشک مصرف شود.

