



## مراقبت های بعد از عمل

### هیسترکتومی

### ( آموزش به مددجو )

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: دفتر مستشاری پرستاری و مراقبت

	عنوان سند : مراقبت های بعد از عمل هیسترکتومی
	شماره سند : ۰۴ - ۱۹۹ - ۰۱ - شماره پروانه : ۰۲ - شماره بزرگتری : ۰۱
	تاریخ تدوین : اردیبهشت ۱۴۰۲ - تاریخ بزرگتری : آبان ۱۴۰۲ - تاریخ ویرایش : آبان ۱۴۰۲

- بطور مرتب راه بروید.
- به مدت ۳ هفته راندگی نکنید.
- اشیاء سنگین تر از یک ۴/۵ کیلوگرم را بلند نکنید.
- کارهای سبک منزل بلامانع است.
- برای بالا و پایین آمدن از پله از پزشک خود سوال کنید.
- از کارهای سنگین منزل و ورزش هایی چون وزنه زدن، دو و پیاده روی سنگین که سبب تنفس سخت می شود بپرهیزید.

### تغذیه پس از عمل

- به مدت ۳ روز از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، پلو و خورش، میوه خام، سبزیجات خام، آب میوه خام و آب میوه های صنعتی مثل سن ایچ و ... بپرهیزید.
- سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم مصرف کنید.
- وعده های میان غذا سالم در طول روز داشته باشید.
- آب به میزان فراوان مصرف کنید. حداقل ۸ لیوان در روز تا از یبوست جلوگیری نماید.
- برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده نمایید.

### ۹) پیشگیری از سایر بیماری ها

بعد از هیسترکتومی احتمال ایجاد سرطان تخمدان بسیار کمتر از افراد دیگر که هیسترکتومی نشده اند می باشد و اگر دهانه رحم کاملاً برداشته شده باشد فقط معاینه سالانه جهت بررسی از عدم وجود سرطانهای خود واژن- ولو ( ناحیه تناسلی خارجی ) و نیز تخمدان بعمل می آید.

### ۱۰) کیفیت زندگی

خارج نمودن رحم اصولاً نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان داشته باشد و در صورت هر گونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت نماید.

### ۱۱) مراقبت های بعد از عمل

بعد از عمل در صورت وجود هر کدام از علائم زیر باید به پزشک خود اطلاع دهید: تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی واژینال، طپش قلب و افت شدید فشارخون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هر گونه درد شکم شدید (گاهی آپاندیسیت در دوره بعد از عمل با درد ناشی از عمل اشتباه می شود).

## بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

### مددجوی عزیز:

با سلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد رژیم غذایی بعد از عمل و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

### (۱) مراقبت از محل زخم

چه در روش باز یعنی (لاپاراتومی) و چه در روش بسته (لاپاروسکوپی) محل زخم باید حتما خشک نگهداشته شود تا از رشد میکروب ها جلوگیری شود. پانسمان روی زخم بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت برداشته می شود و زخم باز و خشک نگهداشته می شود.

وجود پانسمان مرطوب از رسیدن هوا به زخم جلوگیری نموده و محیط را به علت وجود گرما و رطوبت جهت رشد میکروب ها مساعد می سازد.

معمولاً بخیه ها خود به خود جذب می شوند و اگر قابل جذب نباشند بعد از یک هفته می توان آن را کشید.

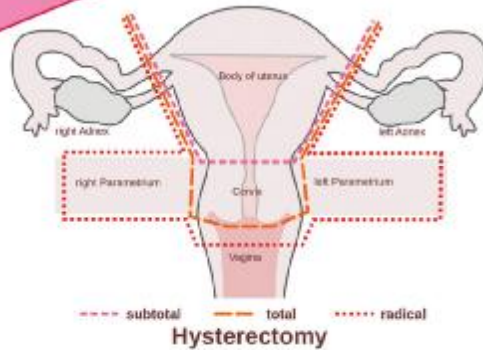
ترشحات آبکی و خون آلود در افراد چاق ممکن است از محل زخم وجود داشته باشد که معمولاً با رعایت همین نکات بهبود می یابد.

### (۲) مصرف آنتی بیوتیک

امروزه با تجویز آنتی بیوتیک در اتاق عمل و قبل از شروع جراحی می توان از بروز عفونت پیشگیری نمود و حتی دیگر نیازی به تجویز آنتی بیوتیک به بیمار نمی باشد. ( مگر در موارد خاص ).

### (۳) استراحت

اگر شکم باز شده باشد تا شش هفته باید از فعالیت سنگین اجتناب شود و در موارد لاپاروسکوپی هیچ گونه استراحتی معمولاً به بیمار داده نمی شود و بعد از چند روز تا یک هفته می تواند در محل کار خود حاضر شود.



### (۴) استحمام

استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه ( بصورت دوش ) انجام می گیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم با سشوار کاملاً خشک شود.

### (۵) مصرف مسکن

در بیشتر موارد زلوفن، مفنامیک اسید، شیاف مقعدی دیکلوفناک و همچنین داروهای لازم جهت بهبود نفخ و یبوست بیمار تجویز می گردد.

### (۶) نزدیکی جنسی

تا چهار تا شش هفته بعد از عمل باید از مقاربت جنسی اجتناب گردد.

### (۷) پیشگیری از پوکی استخوان

در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بلافاصله چند روز بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و ... مشاهده می شود که معمولاً پیاده روی و مصرف کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می شود و از داروهای هورمونی مگر در صورت نیاز شدید استفاده نمی شود.

### (۸) پیگیری آزمایش پاتولوژی

جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج نشان داده شود تا از عدم وجود بیماری بدخیم و ... اطمینان حاصل گردد.