

مددجوی عزیز:

باسلام 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.

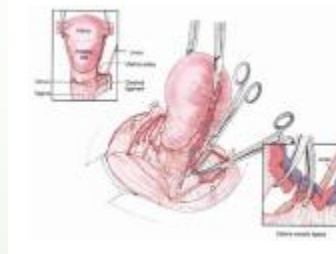
مراقبت از محل زخم

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 24 تا 48 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 خودبخود 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.



(2) 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).

(3) 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.

(4) استحمام

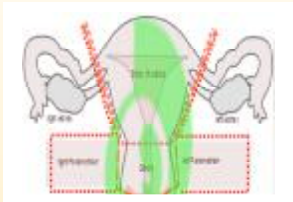
استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه (بصورت دوش) انجام می گیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم با سشوار کاملاً خشک شود.

مصرف مسکن

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

(6) نزدیکی جنسی

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



(7) 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.

(8) پیگیری آزمایش پاتولوژی

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



عنوان سند: هیستریکتومی



شماره سند: BH-Hys-P-44 شماره ویرایش: 01 شماره بازنگری: 01 تاریخ تدوین: اردیبهشت 95 - تاریخ بازنگری: دی 95 - تاریخ ویرایش: دی 95

مراقبت های بعد از عمل

هیستریکتومی

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: پرستاری برونر سودارث

آدرس: مشهد - خیابان بهار

bentolhodahospital@yahoo.com

تلفن تماس: 5- 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

* بطور مرتب راه بروید.

* به مدت 3 هفته رانندگی نکنید.

* اشیاء سنگین تر از یک 4/5 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 3 روز از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، پلو

و خورش، میوه خام، سبزیجات خام، آب میوه خام و آب

میوه های صناعی 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 8 لیوان در روز

تا از یبوست جلوگیری نماید.

* برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر

خشک خیس کرده استفاده نمائید.

9) پیشگیری از سایر بیماری ها

بعد از هیستریکتومی احتمال ایجاد سرطان تخمدان بسیار کمتر از افراد دیگر که هیستریکتومی 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.

10) 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.

11) 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، تپش 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).