

## تعریف

**هیسترکتومی** (برداشتن رحم) بعد از سزارین، شایع‌ترین عمل جراحی زنان است مشکلاتی مثل درد شدید لگن، خونریزی شدید و نامنظم ماهانه یا ابتلا به سرطان رحم از مواردی هستند که گاه برای درمان آنها چاره‌ای جز خارج کردن رحم از طریق جراحی نیست. در ضمن، این روش برای خانم‌هایی می‌تواند مطلوب باشد که دیگر قصد بچه‌دار شدن ندارند.

**پس از عمل:**

روز بعد از عمل شما می‌توانید بلند شده و راه بروید. در زمانیکه در بیمارستان هستید، برای بهبود جریان خون و جلوگیری از ایجاد لخته در پاها، لازم است قدم زدن‌های کوتاه و متعددی داشته باشید. تقریباً ۴-۶ هفته طول می‌کشد تا به وضعیت طبیعی خود باز گردید. در این مدت باید فعالیت‌های خود را محدود کنید و استراحت کافی داشته باشید. اگر در طی عمل تخمدان‌های شما نیز برداشته شده باشد، می‌توانید درباره کنترل علائم یائسگی با پزشکتان مشورت کنید. اگر تخمدان‌های شما زیر ۴۵ سالگی برداشته شده باشد، خطر پوکی استخوان شما را تهدید می‌کند. از پزشک خود

بخواهید برنامه‌ای برای جلوگیری از پوکی استخوان به شما ارائه کند. بعد از ۶ هفته از زمان عمل، شما می‌توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید و برداشتن رحم هیچ اختلالی در این زمینه ایجاد نخواهد کرد.

## توصیه های لازم در منزل

۱\_ به مدت دو ماه از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.  
۲\_ داروهارابه موقع استفاده نمایید. در هر عمل حدودنیم لیترخون ازدست می دهید. بنابراین حتماقرص آهن تاسه ماه استفاده شود.  
۳\_ در صورت تجویزپزشک ازشیاف دیکلوفناک درهنگام درداستفاده کنید. می توانیدصبح هاقبل ازشروع فعالیت برای پیشگیری از درداستفاده کنید.  
۴\_ پانسمان شماروزترخیص تعویض می شودوپانسمان ضدآب گذاشته می شود. روزترخیص می توانیدبه حمام برویدواگرپانسمان شما خیس شدآن رابرداریدوروزانه دوش بگیریدوباشامپوچه شسته ولی روی آن لیف نکشیدسپس محل زخم را با بادسرد سشوارکاملخشک کنیدونیازی به

پانسمان واستفاده ازبتادین نیست. ( تعویض پانسمان وحمام رفتن را طبق دستورپزشک خودتان انجام دهید.) کافی است یک گازاستریل خشک روی زخم قراردهید.

۵\_ بهداشت فردی رارعايت کنیدولباس زیرنخی بپوشیدوروزانه آن راتعویض کنید.  
۶- برای کشیدن بخیه ها درروزی که پزشک برای شما تعیین کرده به مطب مراجعه نمایید.  
۷\_ ممکن است باحرکت کردن وراه رفتن درابتدایانتهای بخیه خوداحساس سوزشی متفاوت ازبقیه جاها داشته باشیدکه طبیعی می باشد.  
۸- هنگام عطسه یاسرفه یک بالش روی محل برش جراحی قراردهیدتا ازافزایش درد جلوگیری کنید.  
۹\_ چون برای شماسوندگذاری انجام شده برای جلوگیری از عفونت ادراری آزمایشات فراوان استفاده کنید.  
۱۰\_ خونریزی به مقدارکم بعدازعمل طبیعی است.  
۱۱\_ در صورت داشتن شکم بزرگ از شکم بنداستفاده کنیدبه صورتی که روی زخم شمارا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

# مراقبت پس از عمل (برداشتن رحم) آموزش به بیمار

ATF41/0/95.6

برای جلوگیری از یبوست می  
باشد پس اگر شکم شما به خوبی  
کاری کند و یا مدفوع  
شما اسهالی شده آن را استفاده  
نکنید.

\*قرص آهن خود را به همراه  
مواد کلسیم دار مثل شیروماست  
استفاده نکنید چون از جذب آن  
جلوگیری می کند.

منبع: اصول بارداری و زایمان ویلیامز  
۲۰۱۰- بیماریهای زنان نوک ۲۰۰۷

کاملاً بالانگه دارد تا از عفونت  
جلوگیری کند.

۱۳- از مواد غیر بهداشتی و روغن  
های خانگی روی محل زخم  
استفاده نکنید.

۱۴- تب ترشح قرمزی و التهاب  
محل زخم می تواند نشانه  
عفونت باشد. سریعاً به پزشک  
مراجعه نمایید.

کنترل توسط پزشک معالج دو  
ماه بعد از عمل ضروری است.

## تغذیه

\* نفخ می تواند باعث افزایش  
درد شما شود پس ۱- آبمیوه های  
پاکتی و صنعتی مانند تکانه  
و... مصرف نکنید.

۲- از غذای نفاخ مثل کلم-  
حبوبات جو استفاده نکنید.

۳- میتوانید از جویدن آدامس  
یا عرق نعنا زیره برای کاهش  
نفخ استفاده کنید.

\* از غذاهای حاوی

کلسیم (شیروماست کم چرب)  
و آهن فراوان استفاده کنید.  
\* آزمایشات فراوان استفاده  
کنید.

\* برای جلوگیری از یبوست

در غذاها از روغن زیتون  
یا کنجد استفاده کنید.

\* شربت منیزیم هیدروکساید که  
به شما داده شده