

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 زمانی که در بیمارستان هستید، برای بهبود جریان خون و جلوگیری از ایجاد لخته در پاها، لازم است قدم زدن‌های کوتاه و متعددی داشته باشید. تقریباً 4-6 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 45 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 6 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

- 1_ به مدت دو ماه از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.
- 2_ داروهارابه موقع استفاده نمایید. در هر عمل حدود نیم لیتر خون از دست می‌دهید. بنابراین حتما قرص آهن تا سه ماه استفاده شود.
- 3_ در صورت تجویز پزشک از شیاف دیکلوفناک در هنگام درد استفاده کنید. می‌توانید صبح‌ها قبل از شروع فعالیت برای پیشگیری از درد استفاده کنید.
- 4_ پانسمان شماروزترخیص تعویض می‌شود و پانسمان ضد آب گذاشته می‌شود. روزترخیص می‌توانید به حمام بروید و اگر پانسمان شما خیس شد آن را بردارید و روزانه دوش بگیرید و با شامپو بچه شسته ولی روی آن لیف نکشید سپس محل زخم را با باد سرد سشوار کاملاً خشک کنید و نیازی به

پانسمان و استفاده از بتادین نیست. (تعویض پانسمان و حمام رفتن را طبق دستور پزشک خودتان انجام دهید). کافی است یک گاز استریل خشک روی زخم قرار دهید.

- 5_ بهداشت فردی را رعایت کنید و لباس زیر نخی بپوشید و روزانه آن را تعویض کنید.
- 6_ برای کشیدن بخیه‌ها در روزی که پزشک برای شما تعیین کرده به مطب مراجعه نمایید.
- 7_ ممکن است با حرکت کردن و راه رفتن در ابتدا یا انتهای بخیه خود احساس سوزشی متفاوت از بقیه جاها داشته باشید که طبیعی می‌باشد.
- 8_ هنگام عطسه یا سرفه یک بالش روی محل برش جراحی قرار دهید تا افزایش درد جلوگیری کنید.
- 9_ چون برای شما سوند گذاری انجام شده برای جلوگیری از عفونت ادراری از مایعات فراوان استفاده کنید.
- 10_ خونریزی به مقدار کم بعد از عمل طبیعی است.
- 11_ در صورت داشتن شکم بزرگ از شکم بند استفاده کنید به 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

تاییدکننده: دکتر درزی

(متخصص زنان و زایمان)

ATF41/1/98.9

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

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

منبع: اصول بارداری و زایمان ویلیامز 2010- بیماریهای زنان نوک 2007

کاملاً بالانگه دارد تا از عفونت جلوگیری کند.
13- از مواد غیر بهداشتی و روغن های خانگی روی محل زخم استفاده نکنید.

14- 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.

15- در صورت درد و تورم ساق پاها، تنگی نفس ناگهانی، طپش قلب، ترشح چرکی بدبو و آژینال، تغییر رنگ پوست محل بخیه ها و تب سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه

*نفخ می تواند باعث افزایش درد شما شود پس

1- آبمیوه های پاکتی و صنعتی مانند تکتدانه و... مصرف نکنید.

2- از غذای نفخ مثل کلم- حبوبات جو استفاده نکنید.

3- میتوانی از جویدن آدامس یا عرق نعنا یا زیره برای کاهش نفخ استفاده کنید.

*از غذاهای حاوی کلسیم (شیر و ماست کم چرب) و آهن فراوان استفاده کنید.

*از مایعات فراوان استفاده کنید.

*برای جلوگیری از یبوست در غذاها از روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید.

*شربت منیزیم هیدروکساید که به شما داده شده