

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## افتادگی رحم

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**افتادگی رحم طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ ممکن است شب قبل از عمل، شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن یا مهبل جهت کاهش آلودگی حین عمل انجام شود.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید این کار باعث کاهش احتمال عفونت می شود.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی انجام شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپیرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای حاوی آسپیرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می کند.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری قبل از خارج کردن آن، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

افتادگی رحم

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## افتادگی رحم

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C (ث) مصرف نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است

### ❖ فعالیت

- ✓ پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید.
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- ✓ ورزش ناحیه پرینه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 هفته انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.
- ✓ بخیه ها 1-2 هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.
- ✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی وجوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی 2-3 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.
- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا ششوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود.
- ✓ در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند و اگر بیش از 12 ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علی رغم درمان یا ورزش علایم ظرف 3 ماه بهبود نیابند یا علایم غیرقابل تحمل شوند و جراحی را مدنظر قرار دهید.
- ✓ اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل، موارد زیر رخ دهند: خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن
- ✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً 7-10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.