

## راهنمای آموزش به بیماران در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 134 ✓

### آموزش بعد از ترخیص هیستریکتومی

✓ **رژیم غذایی و تغذیه:** بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کرده و از مصرف غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری کنید.

✓ **فعالیت:** در دو هفته اول باید استراحت و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید تا 3 ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نمائید.

✓ روزانه پیاده روی کنید.

✓ از 2 هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.

✓ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی خود را آغاز نمائید.

✓ **مراقبت:** زخم را باز و خشک نگهداری کنید. استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه انجام می گیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با سشوار کاملاً خشک کنید. مدت استحمام بسیار کوتاه باشد.

✓ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تأثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت نمائید .

✓ جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده نمائید.

✓ از جورابهای کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده نمائید.

✓ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید. تا 6 هفته بعد از عمل، از فعالیت جنسی اجتناب کنید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی

الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید

خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و.. مشاهده می‌شود.

✓ **دارو:** در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید. مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

✓ **زمان مراجعه بعدی:** در صورتی که برش شما عرضی باشد، 7-10 روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، 10-14 روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓ در صورت وجود هر کدام از علائم مانند: تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، طپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوه‌ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام‌ها، بی حالی، ضعف شدید به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر- سودارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022.

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)