



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

هیستراکتومی آبدومینال

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ❖ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید.

فعالیت

- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهجتی) (متخصص زنان و زایمان)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



هیستراکتومی آبدومینال

مراقبت

- ❖ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید.
- ❖ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته و ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.
- ❖ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً تغییر وضعیت دهید. حرکات نرمشی در تخت را انجام داده و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید.
- ❖ در صورت بروز علائم سرگیجه، خونریزی شدید و احتباس ادراری به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمائید. جهت جبران مایعات از دست رفته، مایعات فراوان مصرف نمائید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

داروها

- ❖ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

آموزش پس از ترخیص

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 ۳ ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نمائید.
- ❖ روزانه پیاده روی کنید.
- ❖ از ۲ هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.

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 ششوار کاملاً خشک کنید. مدت استحمام بسیار کوتاه باشد.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فراداد ماه سال ۱۴۰۲

هیستریکتومی آبدومینال

- ❖ 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 نمایید.
- ❖ از جورابه‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده نمایید.
- ❖ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید. تا ۶ 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 شلواری 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 می شود.

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 نمائید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ 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 پهلوی ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام ها، بی حالی، ضعف شدید به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمائید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر (قیه بهجتی) (متخصص زنان و زایمان)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار