



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

## هیستراکتومی واژینال

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 بیمارستان 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

#### 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.
- ❖ از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال و استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

#### 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 چند بار از تخت پایین بیاید و قدم بزنید.

#### مراقبت

- ❖ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزشهای پا را انجام دهید.
- ❖ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

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

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



## هیستراکتومی واژینال

- ❖ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید.
- ❖ در صورت بروز علائم، سرگیجه، خونریزی شدید، 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 دست ها با صابون را رعایت نمائید.
- ❖ جهت جبران مایعات از دست رفته، مایعات فراوان مصرف نمایید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### داروها

- ❖ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می شود.
- ❖ داروها طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز 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 نمائید.
- ❖ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری نمائید.

#### فعالیت

- ❖ در دو هفته اول باید استراحت و از بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن میتوانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا ۳ ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نمائید.
- ❖ از ۲ هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی کنید.

#### مراقبت

- ❖ از روز دوم بعد از عمل می توانید به صورت ایستاده دوش بگیرید. روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را با شامپوی بچه شستشو دهید.
- ❖ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان 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 جورابه های کششی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده نمائید.
- ❖ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری نمائید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

## هیستریکتومی واژینال

- ❖ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان، بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و ..مشاهده می شود که با مراجعه به پزشک و تجویز دارو بهبود پیدا خواهید کرد.
- ❖ 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.

### 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

- ❖ ۱۰-۷ روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمایید.
- ❖ 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، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بد بو از محل زخم یا واژن، درد پهلو ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه نمایید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

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

بیمارستان تفحصی و فوق تفحصی شهریار