Hysterectomy هیسترکتومی

آموزش به بیمار خودمراقبتی ترخیص

عمل هیسترکتومی عمل جراحی است که در طی آن رحم از بدن بیرون آورده میشود. این عمل برای درمان مشکلات متعددی بکار میرود؛ مانند مشکلات قاعدگی، تومورهای خوش خیم و بدخیم و دیگر بیماریهای مربوطه. در این عمل رحم برداشته می شود و به عمل برداشتن رحم نیز معروف است. رحم فضایی است که فرزند در زمان بارداری در آن رشد می کند. در طول این جراحی (عمل در آوردن رحم) کل رحم معمولا برداشته می شود. هم چنین ممکن است در بعضی موارد پزشک لوله های فالوپ (رحمی) و تخمدان های شما را نیز خارج کند. بعد از انجام هیسترکتومی شما دیگر پریودهای قاعدگی را تجربه نخواهید کرد و قادر به بارداری نخواهید بود.

ممکن است هیسترکتومی به روش های متفاوتی انجام می شود که بستگی به تاریخچه پزشکی و دلیل شما برای جراحی دارد.

هیسترکتومی شکمی: پزشک برشی در پایین شکم ایجاد می کند .

هیسترکتومی واژینال: در این روش، برداشتن رحم از طریق واژن انجام می شود.

هیسترکتومی لاپاراسکوپی: لاپاراسکوپ ابزاری با لوله نازک و سبک و دوربین کوچکی است که به پزشک امکان دیدن اعضای درون لگن شما را می دهد. در طی جراحی هیسترکتومی لاپاراسکوپی، رحم از طریق برش های کوچک ایجاد شده در شکم آزاد شده و از طریق واژن شما برداشته می شود.

مراقبت از زخم جراحی:

- پانسمان روز ترخیص تعویض می گردد و ۷۲-۴۸ ساعت بعد از عمل پانسمان برداشته می شود.
- محل زخم باید تمیز و خشک نگه داشته شود و دیگر نیازی به پانسمان زخم نیست.
- جهت برداشتن بخیه ها براساس نظر پزشک در صورتی که برش شما عرضی باشد ، ۷ تا ۱۴ روز پس از عمل در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۰ تا ۱۴ روز پس از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

رژیم غذایی:

زمان بستری: پس از جراحی نیاز است به مدت ۲۴ ساعت چیزی میل ننمایید زیرا معده به علت بی حرکتی قادر به تحمل حتی کمترین نوشیدنی نمی باشد.درصورت شروع رژیم با کسب اجازه از پرستار خود، کمی مایعات (چای کمرنگ و یا آب کمپوت) میل نمایید و درصورت عدم وجود تهوع و استفراغ می توانید از سوپ استفاده کنید.

زمان ترخیص: از غذاهایی که شامل پروتئین، آهن و ویتامین C است، استفاده کنید.

از مصرف غذاهای نفاخ (مانند کلم بروکلی، گل کلم و کلم‌پیچ، سبزیجات و میوه خام ، حبوبات و...) اجتناب کنید.

از مصرف غذای سنگین بپرهیزید.

با مصرف داروهای تجویزی پزشک و مواد غذایی مانند گلابی ، روغن زیتون، آلو ، انجیر ، کیوی و... از یبوست پیشگیری کنید.

داشتن کمی نفخ بعد از جراحی طبیعی است. پیاده‌روی، مصرف دارو یا جویدن آدامس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

مصرف مایعات حداقل ۸ لیوان در روز اهمیت زیادی دارد.

از مصرف بی رویه مسکن و نیز مصرف الکل و سایر دخانیات اجتناب کنید.

فعالیت ها:

زمان بستری:

- در صورت بیهوشی اسپاینال (نخاعی) تا ۱۲ ساعت از نشستن، راه رفتن و بالا آوردن سر خود خودداری کنید.
- انجام تمرین‌های تنفسی و ورزش‌های پا کمک کننده هستند. این تمرینات از عفونت قفسه سینه و لخته شدن خون در پاها جلوگیری می‌کند.

تمرینات پا :پاهای خود را به سرعت از مچ پا، به سمت بالا و پایین حرکت دهید. در حالی که پا صاف است، انگشتان پا را به سمت بالا بکشید و به مدت چند ثانیه نگه دارید. سپس استراحت کنید و مجددا این حرکت را تکرار کنید.

- هنگام راه رفتن در بخش حتماً مراقب باشید که سرگیجه یا خونریزی شدید نداشته باشید در صورت نداشتن سرگیجه ، ابتدا ۵ دقیقه در تخت بنشینید و پاهایتان را آویزان کنید . در صورت نداشتن سرگیجه می توانید با کمک پرسنل بیمارستان و یا همراهتان راه بروید . هیچ گاه بدون کمک از تخت پایین نیایید.
- تمرینات ورزشی تنفسی از جمله تنفس عمیق و سرفه برای به حداقل رساندن عفونت تنفسی انجام دهید.

زمان ترخیص:

- به مدت ۴ تا ۶ هفته از انجام فعالیت‌های سنگین، دویدن و بالا و پایین رفتن از پله, و بلند کردن اشیاء سنگین تر از یک کیلوگرم اجتناب کنید.
- استراحت طولانی مدت، خطر ابتلا به پنومونی (سینه پهلو) و لخته شدن خون در پاها را افزایش می‌دهد. بازگشت سریع به فعالیت‌های روزمره بعد از عمل، احتمال بروز این مشکلات را کاهش می‌دهد. فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها مفید است.
- داشتن پیاده‌روی بصورت آهسته و کوتاه مدت بهترین فعالیت بعد از جراحی است.

استحمام:

- استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه انجام می‌گیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم با سشوار کاملا خشک شود. به هیچ عنوان روی بخیه ها را لیف نکشید و محل بخیه های روی شکم را با شامپو بچه شستشو دهید.

رانندگی:

- تا زمانی که از مسکن استفاده می‌کنید از رانندگی کردن اجتناب کنید.

فعالیت جنسی:

- به مدت ۴ تا ۶ هفته مقاربت نداشته باشید. معمولا زمانی انجام مقاربت جنسی پس از جراحی شروع می‌شود که فرد احساس درد نداشته باشد. اگر خشکی واژن باعث می شود رابطه جنسی بیش از حد دردناکی داشته باشد، به پزشک خود مراجعه نمایید.

پیگیری و مراجعات بعدی:

- نمونه خارج شده از بدن شما در حین جراحی جهت بررسی به آزمایشگاه پاتولوژی ارسال شده است پس از ۲ هفته ، جهت اخذ جواب آزمایشات بادر دست داشتن برگه خلاصه پرونده که هنگام ترخیص به شما داده می شود به واحد پاتولوژی مراجعه نموده و پس از اخذ جواب آزمایش به پزشک معالج مراجعه فرمایید.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- ☒قرمزی، تورم یا ترشح چرک از محل عمل
- ☒ترشح بدبو از واژن
- ☒ عدم دفع گاز و مدفوع
- ☒ اسهال و استفراغ
- ☒ مشکلات ادراری (سوزش ادرار ، کاهش شدید حجم ادرار و عدم توانایی ادرار کردن)
- ☒ درد شدید یک یا هر دو پهلو
- ☒درجه حرارت بیش از ۳۷/۴ (تب)
- ☒خونریزی شدید از واژن (لکه بینی تا چند هفته وجود دارد که طبیعی است)
- ☒ درد و تورم ران و ساق پا (مخصوصا یک طرفه)

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی هیسترکتومی
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر
تایید کننده علمی	دکتر افسانه تقریری
سمت	متخصص زنان و زایمان/ مدیر گروه زنان/ریاست بخش زنان و زایمان بیمارستان آیه اله یثربی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09

نکات مورد توجه:

- در دو تا سه روز اول ممکن است درد داشته باشید. داشتن گرفتگی و درد حتی در مناطق دور از برش جراحی طبیعی است.
- در صورتی که طی این عمل هر دو تخمدان شما نیز برداشته شود علائم یائسگی همانند گرگرفتگی و تعریق بروز می‌کند.
- معمولا پیاده‌روی و مصرف کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود.