



رحم نرمال



افتادگی رحم

## افتادگی رحم چیست؟

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

مرکز آموزشی درمانی افضلی پور  
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



# جراحی 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 پرنه 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 20-10 بار در روز انجام دهید. برای این که اثرات ورزش را ببینید این

تمرین را 12-6 هفته انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید 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 لباس های زیرنخی استفاده شود و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های 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 3-2 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 سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود.
- ✓ در صورتی که نمیتوانید 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 علیرغم درمان یا ورزش علائم ظرف 3 ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند و جراحی را مدنظر قرار دهید.
- ✓ اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل، موارد زیر رخ دهند: خونریزی غیر طبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن.
- ✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً 10-7 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.

✓در صورت درد ناگهانی،افزایش درد ویا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of  
Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

**034 31328143**