



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

هیسترکتومی آبدومینال

مرکز آموزشی درمانی افصلی پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان



❖ 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 ششوای 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 جوراب های 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 شلواری های 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 صورتی که برش شما عرضی باشد ، 10-7 روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، 14 - 10 روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها 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 فشارخون ، اسهال ، ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن ، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل ، درد پهلوها ، وجود خون در ادرار ، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید ، درد و قرمزی باسفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندامها، بیحالی، ضعف شدید به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمائید.

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