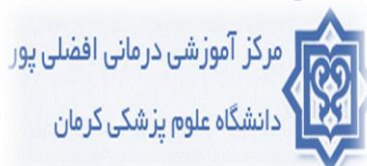




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

هیستریکتومی واژینال



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 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 می توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا 3 ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نمائید.

✓ از 2 هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.

✓ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی را آغاز نمائید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.

❖ 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 جورابهای 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.

✓ 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 های 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 نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ 7-10 روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.

✓ 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 بدبو از محل زخم یا واژن، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید به پزشک معالج و مراکز درمانی 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