



## خارج کردن رحم (هیسترکتومی)

هیسترکتومی به معنی برداشتن رحم است. در هیسترکتومی ممکن است علاوه بر برداشتن رحم، لوله ها و یا تخمدان ها نیز برداشته شوند. ممکن است با لاپاراسکوپی، از راه واژن و یا با برش بر روی شکم صورت گیرد.



### علل:

• میوم های زخمی با علائم (افزایش خونریزی قاعدگی

درد و بیماری های لگن)

• تومورهای خوش خیم تخمدان یا توده لگن

• سرطان

• اورژانس های زایمان

### توصیه های پس از عمل:

• تخلیه مثانه جهت کاهش اتساع بیش از حد مثانه به دنبال آسیب مثانه، استفاده از توالت فرنگی

و استفاده از کیف آبگرم

• پس از هوشیاری تغذیه با مایعات و سپس رژیم نرم شروع شود

• فعالیت و تحرک زود هنگام

• بعد از برداشتن پانسمان استریل در ۲۴ ساعت بعد از عمل محل برش باید هر روز با آب و صابون

ملايم شستشو داده شده و خشک نگه داشته شود.

## توصیه های پس از ترخیص:

- در چند روز اول غذاهای سبک (کم چرب و کم پروتئین) مصرف نمایید. بهتر است از ماهی، سوپ جوجه، سالاد سبزیجات ترجیحا پخته، میوه جات تازه، غذاهای پرکلسیم (لبنیات کم چرب)، آب زیاد، آب میوه و غلات استفاده گردد. حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل می باشد. لطفاً از پرخوری جلوگیری شود.
- در دو هفته اول، از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین، تحرک زیاد، کارهای سنگین منزل و ... خودداری نمایید. پیاده روی روزانه را در فضای منزل، تا حداکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و ترجیحا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.
- یک ساعت استراحت بعد از ظهر در بستر، تا زمانی که احساس نیاز می کنید کافی است.
- کارهای سبک منزل در حد کارهای روزمره، آشپزی معمول، اتو زدن و ... بلامانع است. جهت حفظ وزن مناسب به افزایش فعالیت فیزیکی توجه گردد.
- تا ۶ هفته بعد از عمل، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.
- برحسب نیاز می توانید اقدام به دوش گرفتن یا استحمام در وان نمایید که بهتر است دوش بعد از ترخیص، روی صندلی انجام گیرد.
- از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری گردد. برای درمان یبوست می توان شربت شیر منیزیم را طبق دستور پزشک استفاده کرد.
- داروها باید طبق دستور پزشک استفاده شود.
- جهت برگشت به شغل با پزشک خود مشورت نمایید. در حالت کلی می توانید بعد از یک ماه در صورتی که احساس انرژی برای انجام کار دارید، کار خود را آغاز نمایید.
- از سیگار کشیدن تا یک ماه خودداری کنید.
- از وارد کردن هر چیزی مثل تامپون در واژن خودداری کنید.
- بهتر است در هفته اول در صورت امکان با درجه حرارت، دمای بدن خود را اندازه گیری و ثبت نمایید.
- جهت کشیدن بخیه ها می توانید ۱۰ روز بعد از عمل به درمانگاه زنان یا نزدیک ترین درمانگاه مراجعه نمایید.
- زمان و مکان ویزیت بعد از جراحی را از پزشک و یا پرستار خود بپرسید و جواب پاتولوژی نمونه عمل حتما به پزشک معالج نشان داده شود.

### در صورت بروز علائم زیر هر چه زودتر به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید:

ادامه لکه بینی بعد از ۶ هفته بعد از عمل، زیاد بودن مقدار خونریزی واژینال یا افزایش مقدار آن در طی روزهای بعد از عمل و یا شروع مجدد آن، (حتی لکه بینی بعد از قطع شدن)، هر علامت عفونت مثل تب، لرز یا ترشح بدبو، احساس ضعف شدید و سرگیجه، مشکل در دفع ادرار و تکرر ادرار، احساس وجود جسم خارجی و یا هر علامت غیر معمول دیگر در شکم

مشاور علمی: خانم دکتر فریده منتظری (متخصص زنان و زایمان)

منبع: هدایت اله صلاح زهی، فرنوش خجسته و سیما نظر پور، پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۸۸.