

این راهنما جهت آشنایی شما با مراقبت های جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی) تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمان شما مفید واقع شود.

هیسترکتومی: به معنای برداشتن کامل رحم و دهانه رحم می باشد، بسته به وضعیت بیمار ممکن است لوله های رحمی و تخمدان ها نیز برداشته شوند. در صورت برداشتن تخمدان ها، فرد توانایی بارداری را از دست می دهد و دچار یائسگی می شود.

شایع ترین علل برداشتن رحم:

۱. خونریزی های شدید و طولانی مدت از واژن
۲. تومورهای خوش خیم رحم (فیبروم)
۳. رشد بافت غیر طبیعی (آندومتریوز)
۴. سرطان دستگاه تناسلی زنانه

روش های جراحی چگونه است؟

۱. روش جراحی باز یا لاپاراتومی: در این روش جدار شکم برش خورده و رحم خارج می شود.
۲. روش واژینال: در خانم هایی که زایمان های متعدد داشته اند و افتادگی رحم دارند، با توجه به اتساع واژن می توان رحم را از طریق واژن خارج کرد.
۳. روش لاپاراسکوپی: در این روش با ایجاد سه یا چهار سوراخ کوچک روی شکم و با استفاده از دوربین ویدئویی عمل جراحی به طریق بسته انجام شده و رحم به صورت تکه تکه شده از طریق همین سوراخ ها یا از راه واژن خارج می شود.

مراقبت های قبل از جراحی:

در صورت مصرف داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین، وارفارین، آپیکسابان، پلاویکس و ... اطلاع دهید.

از دو هفته قبل از جراحی مصرف دخانیات را کاهش داده یا قطع کنید.

یک تا دو روز قبل از جراحی غذای سبک و مایعات مصرف کنید.

انجام تمرینات تنفس عمیق را از روز قبل از جراحی شروع کنید.

از ۸ ساعت قبل از جراحی چیزی نخورید و نیاشامید (ناشتا باشید)

روز قبل از جراحی دوش بگیرید و موهای ناحیه جراحی را اصلاح کنید.

قبل از ورود به بیمارستان آرایش صورت را پاک کنید. ناخن ها کاشت یا لاک زده نباشند.

شب قبل از جراحی استراحت کافی داشته باشید، در صورت استرس شدید با توصیه پزشک آرام بخش مصرف کنید.

مراقبت های بعد از عمل:

زمان و نحوه شروع برنامه غذایی، شروع فعالیت و خروج از تخت توسط پرستار و پزشک به شما گفته خواهد شد.

جوراب واریس بپوشید و در تخت پاها را مرتب تکان دهید، بعد از اجازه پزشک به کمک همراه مرتب راه بروید تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود.

ممکن است سوند ادراری داشته باشید.

در زمان سرفه و عطسه، یک بالش یا کف دست را روی محل برش جراحی قرار دهید، این اقدام باعث حمایت محل جراحی و کاهش درد می شود.

در زمان دفع ادرار و مدفوع جهت پیشگیری از فشار به بخیه ها از توالت فرنگی استفاده کنید.

مدت زمان و نحوه مصرف داروها:

داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مصرف کنید. در صورت فراموش کردن یک نوبت، از دو برابر کردن آن در وعده بعد بپرهیزید.

تغذیه:

جهت پیشگیری از یبوست: غذای فیبر دار مانند میوه (ترجیحا پخته و غیر خام)، سبزیجات تازه، نان سبوس دار، آلو خشک، انجیر و روغن زیتون مصرف کنید.

مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات مثل آب، آبمیوه طبیعی، چای کم رنگ، نسکافه و سوپ داشته باشید.

حجم غذا را کم و تعداد وعده ها را افزایش دهید. برای بهبود سریعتر زخم مواد غذایی پر پروتئین مانند: مرغ، گوشت، تخم مرغ، عدسی، پنیر، مرکبات و میوه های حاوی ویتامین ث مصرف کنید.

تا ۳ روز بعد از عمل، غذاهای نفاخ مانند میوه خام، آبمیوه صنعتی، حبوبات مصرف نکنید.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B20-03

مراقبت های جراحی

برداشتن رحم

(هیسترکتومی)



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

جواب آسیب شناسی معمولا ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل آماده می شود، جواب را از آزمایشگاه آسیب شناسی تحویل بگیرید و به پزشک خود نشان دهید.

در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان برای پیشگیری و مدیریت علائم یائسگی (گر گرفتگی و تعریق) با پزشک مشورت کنید. معمولا مصرف کلسیم و در موارد شدید جایگزینی هورمون توصیه می شود. خارج کردن رحم تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان ندارد.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ در ارتباط باشید. خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایستا

منبع: Medlineplus

استحمام و فعالیت :

در روز دوم بعد از عمل می توانید ایستاده دوش بگیرید و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با سشوار کاملا خشک کنید. داشتن پانسمان در منزل طبق نظر پزشک می باشد و غالبا ضروری است، ۱۰ روز بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت توصیه پزشک موقع راه رفتن و فعالیت شکم بند استفاده کنید.

در ماه اول وسایل سنگین تر از ۴/۵ کیلوگرم بلند نکنید. ورزش و پیاده روی سبک ده روز بعد از عمل مشکلی ندارد، جهت شروع فعالیت و ورزش های سنگین با پزشک مشورت کنید.

از داشتن رابطه ی جنسی و دوش واژینال تا حداقل ۴ هفته یا تا زمان اجازه پزشک خودداری کنید.

خونریزی واژینال یا خروج ترشحات در حد عادت ماهیانه یا لکه بینی تا چند روز بعد از عمل طبیعی است.

علائم هشدار دهنده:

در صورت تب بالای ۳۸ درجه، خونریزی یا ترشحات زیاد از محل زخم جراحی، درد شدید شکمی، خونریزی شدید واژینال، درد، قرمزی و ورم پاها، همچنین قرمزی، تورم و داغی اطراف برش زخم جراحی بیشتر از ۲ سانتی متر (دو بند انگشت) به پزشک یا تیم درمان اطلاع دهید.

پیگیری بعد از ترخیص:

در زمان ترخیص نوبت مراجعه بعدی توسط پزشک و پرستار (به درمانگاه یا مطب پزشک) به شما گفته خواهد شد.