

## هیسترکتومی یا برداشتن رحم

رحم یک عضو گلابی شکل عضلانی است که در داخل محوطه لگن قرار دارد. بسیاری از بیماریهای رحم با عمل هیسترکتومی بهبود می یابند.

## علل انجام هیسترکتومی

- درد های مزمن لگنی
- بدخیمی های دستگاه تناسلی
- خونریزی های شدیدی که به درمان دارویی جواب نداده باشد
- فیبروم های رحم با عارضه
- خونریزی شدید بدنبال شلی رحم بعد زایمان یا سزارین
- پارگی های رحم و یا عروق بزرگ رحم
- برای عقیم سازی
- هیسترکتومی به دنبال وارونگی رحم که بیشتر به دنبال کشش زیاد بدنبال اتفاق می افتد
- میوم های رحم

## توصیه های بعد از ترخیص

- در چند روز اول غذاهای سبک میل نمایید.
- بهتر است پس از عمل از مواد غذای غنی از پروتئین مانند گوشت، ماهی، پنیر، سویا و تخم مرغ استفاده کنید.
- بهتر است از ماهی، سوپ جوجه، سالاد و سبزیجات ترجیحا پخته، میوه جات تازه، غذاهای پرکلسیم، لبنیات

- کم چرب، آب زیاد، آبمیوه طبیعی و غلات استفاده کنید.
- بهتر است برای گردش خون و جلوگیری از عفونت ریه، نفس عمیق بکشید و سرفه کنید. برای جلوگیری از هر گونه احساس ناراحتی در هنگام سرفه و تنفس عمیق، می توانید با حمایت محل عمل (محل عمل را با دست یا با یک بالش حمایت کنید) و سرفه های موثر انجام دهید.
- به محض اجازه خروج از تخت، همکاری کنید و راه بروید. تا مدتی از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید. بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید. پیاده روی کنید و در بین پیاده روی ها به خود استراحت دهید.
- برای پیشگیری از بروز نفخ، قدم بزنید برای مدتی غذاها و مایعات نفاخ مثل شیر سرد، آبمیوه صنعتی، ساندیس و ... نخورید.
- به دنبال از بین رفتن درد و قطع خونریزی، فعالیت های روزمره و کارهای سبک منزل مانند آشپزی، اتو زدن و شستشوی ظرف ها را می توانید انجام دهید.
- جهت پیشگیری از یبوست از غذاهای پرفیبر (انجیر، برگ زردآلو، آلو، کمپوت گلابی، زیتون و روغن زیتون) و مایعات فراوان (۲-۳ لیتر معادل ۸ تا ۱۰ لیوان پر) استفاده کنید. از افزایش قهوه یا چای بپرهیزید.

- در ۲-۳ هفته اول، از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۲/۵ کیلو)، تحرک زیاد، رخت شویی، جاروبرقی و ... خودداری نمایید.
- انجام ورزش های سبک طبق نظر پزشک معالج و پیاده روی بسیار مناسب است. پیاده روی روزانه را در فضای منزل تا حداکثر ۲۰ دقیقه در هفته اول انجام دهید و تدریجا سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.
- ۴ هفته پس از عمل ورزش های شکمی را می توانید انجام دهید.
- تا ۶ هفته بعد از عمل، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.
- حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل می باشد، لطفا پرخوری نکنید.
- از کشیدن سیگار و سایر دخانیات پرهیز نمایید.
- از لباس های آزاد استفاده کنید.
- از توالف فرنگی استفاده نمائید.
- زمان استحمام طبق نظر پزشک می باشد. بهتر است دوش بعد از ترخیص، روی صندلی انجام گیرد. استحمام روزانه و پاک کردن محل زخم با گاز استریل توصیه می شود. اگر شکم چاق باشد یک گاز خشک بین زخم و شکم قرار دهید تا مانع تحریک شود.
- تا ۳ هفته پس از عمل به شرط جوش خوردن بخیه ها می توانید در وان استحمام کنید.
- از زور زدن در حین اجابت مزاج یا دفع



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



## عمل جراحی برداشتن رحم

ویژه آموزش به بیمار

### تهیه کننده

لیلا منصورآبادی - کارشناس پرستاری

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

### تایید کننده

دکتر الهام عسکری

(متخصص و جراح زنان و زایمان - فلوشیپ لاپاراسکوپی)

### منابع

بیماریهای زنان برک و نواک ۲۰۲۲

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱

زمستان ۱۴۰۴

EDU-PT-338/A



- تا ۲-۳ هفته پس از عمل رانندگی نکنید.
- ۴ الی ۶ هفته پس از عمل می توانید سر کار بروید.
- در سطح صاف راه بروید تا کارکرد روده ها و گردش خون بهتر شود.

### علائم هشداردهنده

در صورت وجود هر یک از علائم زیر پس از عمل فوراً به مرکز درمانی با پزشک خود مراجعه کنید:

- قرمزی، تورم یا ترشح بدبو و چرکی از محل عمل
- تب
- خونریزی شدید از واژن
- ادامه خونریزی بعد شش هفته بعد از عمل
- زیاد بودن مقدار خون واژینال یا افزایش مقدار آن در طی روزهای بعد از عمل و یا شروع مجدد آن (حتی لکه بینی بعد از قطع شدن)
- احساس ضعف شدید و سرگیجه
- مشکل در دفع ادرار و تکرار ادرار
- احساس وجود جسم خارجی
- تپش قلب شدید و درد در قفسه سینه
- افت فشارخون
- عدم توانایی دفع گاز و مدفوع
- مشاهده خون در ادرار
- احساس درد شدید در شکم
- وجود قرمزی و التهاب در ساق پاها

- ادرار خودداری کنید .
- برای درمان یبوست می توانید شربت شیر منیزیم و غذاهای ملین طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- تا ۴ الی ۶ هفته پس از عمل از تامپون یا دوش واژینال استفاده نکنید.
- ۱ تا ۲ هفته پس از عمل وجود کمی ترشح یا خونریزی از واژن طبیعی است.
- مشاهده لکه بینی یا ترشح خونی بعد از عمل هیستریکتومی طبیعی است.

### داروها و مخصوصاً آنتی بیوتیک ها را

طبق دستور پزشک و به موقع استفاده کنید.

- طبق نظر پزشک ۷ تا ۱۴ روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها نزد پزشک خود مراجعه نمایید.
- تا شش ماه از بلند کردن اجسام سنگین، انداختن پاها روی هم، نشستن زیاد و رانندگی طولانی خودداری نمایید و فعالیت های شدید یا ورزش سنگین انجام ندهید.
- معمولاً ۶ تا ۸ هفته پس از عمل بهبودی کامل حاصل خواهد شد.
- ۷-۱۰ روز اول ویزیت اول و ۶ هفته پس از جراحی ویزیت دوم در درمانگاه تخصصی بیمارستان خواهد بود.
- حمایت روحی و روانی از بیمار توسط همسر یا اطرافیان مهم می باشد.