

⇐ فعالیت

- بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شوید و راه بروید.
- بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک می توانید داشته باشید.
- پس از جوش خوردن محل بخیه ها می توانید شنا کردن را انجام دهید.

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱) درد شدید شکم و لگن
۲) احساس سرگیجه شدید
۳) خونریزی واژینال
۴) درد شانه و قفسه سینه
۵) ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژن

در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....
۲).....
۳).....
۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می توانید با دریافت نوبت به کلینیک تخصصی بیمارستان یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده:.....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

حاملگی خارج رحمی

ECTOPIC PREGNANCY



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ - داخلی ۳۳۰

9DH EP P شماره بازنگری : ۱ تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹

⇐ شرح

حاملگی خارج رحم زمانی رخ می‌دهد که تخمک بارور شده در جایی خارج از رحم (مثل لوله فالوپ) قرار می گیرد. از آنجایی‌که لوله فالوپ برای رشد و تکامل جنین کارایی ندارد این وضعیت می‌تواند منجر به عوارض متعدد ازجمله خونریزی شود. بارداری خارج رحم یک وضعیت جدی و مخاطره‌آمیز است که نیاز به مراقبت‌های اورژانسی دارد.

⇐ علائم

- ❖ خونریزی واژن
- ❖ درد زیر شکم / درد شانه
- ❖ مشکلات گوارشی و ادراری

اگر به دلیل حاملگی خارج رحم لوله فالوپ پاره شود، درد و خونریزی آنقدر شدید است که علائم دیگری نیز ایجاد خواهد کرد. این علائم شامل موارد زیر است:

- ❖ غش کردن
- ❖ سرگیجه و ضعف
- ❖ افت شدید فشار خون (هیپوتانسیون)
- ❖ درد شانه
- ❖ فشار رکتوم یا مشکلات گوارشی



⇐ درمان

- ❖ تزریق داروی متو ترکسات
- ❖ جراحی

⇐ توصیه های خودمراقبتی

- در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمایید.
- در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.
- پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید. در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید. پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمنا نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- از سرفه های شدید، نفخ، فشار بر محل عمل خودداری کنید.



- ورزش ناحیه پرینه رادر منزل انجام دهید. روش انجام ورزش ناحیه پرینه بصورت زیر است:

در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۶ تا ۱۲ مرتبه در هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.

- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
- اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.



⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی رودهای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- در صورت تحمل رژیم مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعـات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید و راه بروید.
- غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.