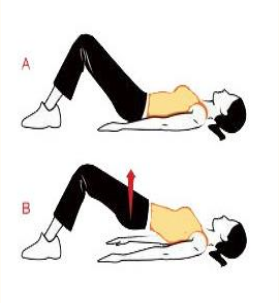
- مصرف تخم مرغ باعث تامین موادغذایی مورد نیاز بدن می شود.
- برای سلامت استوان ها کلسیم و ویتامین D به میزان کافی مصرف نمایید.
- مایعات فراوان مصرف نمایید.



⇐ فعالیت

- جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید.
- دائما در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتب تغییر وضعیت داشته باشید.
- پس از اجازه پزشک 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.
- در دو هفته اول پس از عمل باید استراحت نمایید و از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید، بعد از آن می توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری نمایید.
- از ۲ هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.
- حدود ۶ هفته پس از عمل می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز نمایید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱) خونریزی شدید
۲) درد شکم
۳) تهوع و استفراغ طول کشیده
۴) تپش قلب و افت شدید فشار خون
۵) ترشحات بد بو از محل زخم یا واژن
۶) درد پهلو ها
۷) وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار

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

هیستر کتومی
(عمل برداشتن رحم)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶ - داخلی ۳۳۰

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

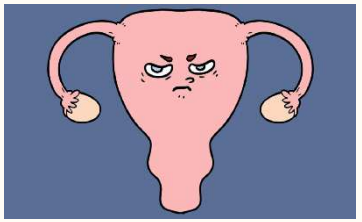
⇐ شرح

هیسترکتومی به معنی برداشتن رحم طی عمل جراحی می باشد، در هیسترکتومی ممکن است علاوه بر برداشتن رحم، لوله های رحمی یا تخمدان ها نیز برداشته شوند. پس از برداشتن رحم امکان باردار شدن وجود ندارد.

هیسترکتومی می تواند به روش های آبدومینال (برش شکمی)، واژینال و یا لاپراسکوپی انجام شود.

⇐ علل انجام هیسترکتومی

- ❖ فیبروم های رحمی
- ❖ خونریزی غیر معمول مانند خونریزی غیر قابل کنترل پس از زایمان
- ❖ پرولاپس رحم (بیرون زدگی رحم)
- ❖ اندومتریوز / وجود بدخیمی در رحم، تخمدان و دهانه رحم



⇐ عوارض هیسترکتومی

- ❖ آسیب مجاری ادرار، مثانه یا مقعد در طول جراحی
- ❖ فقدان عملکرد طبیعی تخمدان که باعث کاهش سطح استروژن و خشکی واژن می شود
- ❖ احساس ناراحتی، غم و شروع زودرس علائم یائسگی
- ❖ تشکیل بافت اسکار و چسبندگی های شکمی
- ❖ درد های لگنی
- ❖ مشکلات جنسی / مشکلات قلبی

⇐ مراقبت های بعد از عمل

- جهت به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست‌ها با صابون را رعایت نمایید.
- در هیسترکتومی واژینال از روز دوم بعد از عمل می‌توانید به صورت ایستاده دوش بگیرید. روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را با شامپوی بچه شستشو دهید.
- در هیسترکتومی آبدومینال پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت پانسمان برداشته می شود. از روز دوم بعد از عمل می توانید روزانه استحمام نمایید. محل عمل را باز و خشک نگه دارید. محل را با شامپو بچه شست شو نمایید. مدت استحمام کوتاه باشد.



- خارج نمودن رحم اصولا نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتما باید با پزشک معالج خود مشورت نمائید.
- جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و یا نشستن روی توالت استفاده نمائید.
- از جوراب های کششی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده نمایید.
- از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری نمایید.

- در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان، بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و ... مشاهده می‌شود 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. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.
- جهت کنترل درد مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.



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 به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- بعد از جراحی هیسترکتومی بدن شما باید پروتئین کافی دریافت کند، بنابراین مواد غذایی پرپروتئین مصرف نمایید مانند (گوشت کم چرب، مرغ، ماهی و ...).
- جهت پیشگیری از ایجاد یبوست موادغذایی حاوی ویتامین و فیبر بالا مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و نان سبوس دار مصرف نمایید.