

 دانشگاه علوم پزشکی کرمان	عنوان : هیسترکتومی آبدومینال	 بیمارستان قائم (عج) بردسیر
بازنگری : پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر میترا ذوالفقاری		



هیسترکتومی (برداشتن رحم)

در هیسترکتومی **توتال**: کل رحم و دهانه رحم برداشته می شوند
هیسترکتومی **توتال** را می توان از روی شکم با ایجاد برشی در این

ناحیه انجام داد این روش جراحی نیازمند زمان بهبود طولانی تری نسبت به دیگر روش ها است و تقریباً شش هفته تا دو ماه برای بهبودی کامل نیاز هست

فعالیت :

در دو هفته اول بعد از عمل باید استراحت کنید از فعالیت های شدید و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید . روزانه حدود 30 تا 20 دقیقه پیاده روی کنید

مراقبت ها :

- زخم محل عمل خود را تمیز و خشک نگه دارید
- از روز دوم می توانید حمام کنید و محل زخم خود را تمیز بشویید و با سشوار کاملاً خشک کنید
- جهت رفع احتیاس ادراری از کیف آب گرم یا باز کردن شیر آب و ریختن آب روی ناحیه تناسلی استفاده کنید
- لباس زیر خود را روزانه تعویض و از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباس زیر همواره باید خشک باشد
- از جورابهای کشی و حرکات زمینی مانند حرکات دورانی معج پا استفاده کنید

- تا سه هفته پس از جراحی هیسترکتومی از رانندگی بپرهیزید
- مرتب پیاده روی داشته باشد
- از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید
- هنگام عطسه و سرفه از ناحیه عمل خود مراقبت کرده برای این کار می توانید با گذاشتن یک بالشت محل برش را یا با دست حمایت کنید
- در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بعد از عمل ممکن است علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و مشاهده کنید

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک دوره درمان خود را کامل و در فواصل معین مصرف کنید

رژیم غذایی :

- بهتر است از رژیم سرشار از پروتئین (گوشت - ماهی - تخم مرغ استفاده کنید) از ویتامین و مواد پر فیبر استفاده کنید بهتر است از مواد پروتئین بدون چربی استفاده کنید
- جهت جلوگیری از یبوست مواد غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید

➤ یبوست پس از هیسترکتومی یک عارضه رایج است البته این اتفاق معمولاً بعد از انواع جراحی در بیماران زیادی رخ می دهد و باعث می شود فشار زیادی به محل زخم ها وارد شود به همین دلیل از خوردن غذاهایی که احتمال یبوست را افزایش می دهند اجتناب کنید به طور کلی خوراکی هایی که حاوی قند و چربی زیاد هستند و خوراکی های فراوری شده باعث یبوست می شوند

➤ تا چند روز پس از جراحی از مصرف غذاهایی که نفخ آور هستند خودداری کنید

➤ در طول روز از میان وعده های سالم استفاده کنید . برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون انجیر و آلوئی خیس خورده در آب استفاده کنید

➤ استحمام پس از برداشتن پانسمان در روز دوم جراحی مانعی ندارد اما پس از استحمام ناحیه بخیه ها باید به خوبی خشک شود .

➤ معمولاً پزشک برای کاهش دردهای ناشی از عمل به بیمار مسکن تجویز میکند طبق دستور پزشک مصرف کنید

➤ برقراری رابطه جنسی چهار تا شش هفته پس از جراحی ممنوع می باشد

➤ در صورتی که هر دو تخمدان بیمار برداشته شده باشد چند روز پس از جراحی علائمی مانند علائم یائسگی بروز می کند که در صورت صلاحدید پزشک با مصرف داروهای هورمونی ویتامین ها و کلسیم تجویز شده این علائم کاهش پیدا می کند

➤ بعد از عمل جراحی در بستر پاها خود را حرکت دهید تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود بی حرکتی بعد از عمل می تواند باعث رکورد خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه شود لذا ورزشهای تنفسی (تنفس عمیق - تمرین سرفه) و چرخش پاها را بلافاصله بعد از عمل انجام دهید .

➤ در هنگام راه رفتن ، سرفه ، تنفسهای عمیق ، محل بخیه را با دست گرفته تا از درد ناحیه عمل جلوگیری شود

عوارض هیسترکتومی :

هیسترکتومی شکمی در زمانی انجام می شود که چسبندگی وجود دارد یا رحم بسیار بزرگ است . با این وجود هیسترکتومی شکمی عوارض بیشتری نسبت به روش هیسترکتومی واژینال یا هیسترکتومی لاپاراسکوپی دارد از جمله این عوارض می توان به **عفونت ، خونریزی ، لخته شدن خون ، آسیب به بافت ها و اعصاب** اشاره کرد

علائم هشدار :

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک معالج خود یا به بیمارستان مراجعه کنید

- تب ، درد شکم ، عدم دفع گاز و مدفوع ، تهوع و استفراغ طول کشیده ، خونریزی غیر طبیعی
- تپش قلب و تورم شدید اندامها و افت شدید فشار خون
- ترشحات بدبو از محل زخم ، کاهش حجم ادرار ، وجود خون در ادرار