

### ۳. اضطراب

یکی از مواردی که اغلب بدلائل مختلف و بدنبال اعمال جراحی ایجاد می شود اضطراب است و توجه به موارد زیر در جهت کاهش آن کمک کننده می باشد:

- \* سوالات احساس و عقاید خود را برای پزشک بازگو کنید تا آنها بتوانند مفهوم این رویداد را از دید شما بررسی و به شما در این زمینه کمک نمایند.
- \* اطلاعات لازم را از چگونگی در دسترس بودن تیم درمانی بعد از ترخیص کسب کنید.
- \* با همسر و نزدیکان خود ارتباط کلامی برقرار کنید و احساس همسر خود را در این رابطه جویا باشید.
- \* شما در برقراری ارتباط جنسی پس از طی کردن دوره منع آن به علت اینکه واژن شما به طور کامل برداشته نشده است مشکلی نخواهید داشت.
- \* آموزشهایی که از جانب پرستار به شما داده می شود را بطور کامل بپذیرید.
- \* با افرادی که عمل مشابه شما را داشته اند صحبت کنید.
- ممکن است جهت کاهش اضطراب داروهای ضد اضطراب و ضد درد تجویز شود، لطفا آنها را طبق دستور پزشک مصرف ننمائید.
- \* بعد از ترخیص تغذیه سال، ورزش و استراحت کافی داشته باشید.



### ۴. ترومبوز وریدهای عمقی (DVT)

ترومبوز وریدهای عمقی یعنی لخته شدن خون در رگهای عمقی که ممکن است بدلیل نوع عمل جراحی و بیحرکتی رخ دهد و جهت جلوگیری از آن رعایت نکات زیر ضروری می باشد:

- ✓ از جورابه های کشی تحت عنوان جوراب واریس طبق دستور پزشک و با توجه به سایز و قالب پای خود استفاده ننمائید.
- ✓ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید.
- ✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید بوژه حرکت دورانی مچ پاها اهمیت زیادی دارد.
- ✓ علائم ترومبوز شامل درد پا، قرمزی و ورم می باشد در صورت ایجاد به پرستار مربوطه اطلاع دهید.
- ✓ علائم آمبولی ریه، درد قفسه سینه، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و تنفس می باشد، در صورت بروز احتمالی علائم به پرستار مربوطه اطلاع دهید.
- ✓ بعد از ترخیص از بیمارستان از نشستن به مدت طولانی روی مبل یا صندلی، وارد کردن فشار به زانوها و روی هم انداختن پاها خودداری ننمائید.
- ✓ تمرینات ورزشی تنفسی از جمله تنفس عمیق و سرفه موثر را انجام دهید.
- ✓ راه بروید.



بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادران  
Mothers Medical Center

## هیسترکتومی و مراقبتهای لازم



## \* هیستریکتومی چیست؟

برداشتن رحم بوسیله عمل جراحی را هیستریکتومی می گویند.

## \* درد بعد از عمل جراحی

مددجوی گرمی اگر شما تحت عمل جراحی هیستریکتومی قرار گرفته اید باید بدانید که بعد از عمل به دلایل زیر ممکن است دچار درد ناشی از عمل جراحی شوید:

۱. نفخ شکم
۲. خارج شدن رحم
۳. برش جراحی
۴. بیحرکتی در طی بستری و بعد آن
۵. اختلال کار مثانه و احتباس ادرار ناشی از آن

## \* چگونه بعد از هیستریکتومی، درد بعد از عمل جراحی خود را کاهش دهیم؟

۱. در صورت درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق دستور پزشک، مسکن مناسب جهت تسکین درد داده شود.
۲. جهت از بین بردن نفخ شکم و به منظور تسکین درد، شاید لازم باشد برای شما لوله معده یا رکتوم گذاشته شود بنابراین همکاری لازم را بعمل آورید.
۳. زمان شروع تغذیه و دستورات مربوط به رعایت رژیم غذایی را دقیقاً رعایت نمایید.
۴. در صورت دستور پزشک از کیف آب گرم برای کاهش درد محل عمل، می‌توانید استفاده کنید.
۵. رعایت رژیم مایعات و غذای نرم تا بازگشت حرکات طبیعی روده اهمیت زیادی دارد.

۶. در بستر خود تمرینات تنفسی (سرفه، تنفس عمیق و ورزشهای تنفسی) را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی و درد ناشی از آن بکار ببرید.

۷. آموزش های لازم مربوط به رفع احتباس ادراری از قبیل نشستن روی توالت و ریختن آب روی پرینه و استفاده از کیف آب گرم را بکار ببرید

۸. از زمانی که به شما اجازه داده می‌شود، خیلی راه بروید. راه رفتن یکی از روشهای بسیار موثر در کاهش درد است.



## عوارض احتمالی پس از عمل جراحی: ۱. یبوست

یکی از مشکلات بیماران پس از جراحی، یبوست می باشد که به دلایل مختلف از جمله عدم تحرک، نوع رژیم غذایی، دریافت ناکافی مایعات و حتی نوع و زمان بیهوشی ایجاد می شود. جهت به حداقل رساندن این مشکل توجه به نکات زیر ضروری می باشد.

\* بعد از عمل، زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده شد ابتدا رژیم غذایی مایعات و سپس نرم (کمپوت آناناس یا گلابی) را شروع کنید و سپس غذاهای پرفیبر از قبیل سبزیها و صیفی جات پخته را در رژیم غذایی خود بکار ببرید.

\* علاوه بر ورزشهای مجاز و فعالیت کافی مصرف مایعات (روزانه حداقل ۳ لیتر) اهمیت زیادی دارد.

\* بهتر است، ملینها را بر اساس نسخه و دستور پزشک مصرف نمایید.

## ۲. تب و عفونت

تب و عفونت یکی از مشکلات بیماران پس از جراحی می باشد که با توجه به موارد زیر به حداقل می رسد:

\* آنتی بیوتیک تجویز شده را به موقع و طبق دستور مصرف نمایید.

\* از دستکاری ناحیه برش جراحی پرهیز کنید.

\* به منظور به حداقل رساندن عفونتهای تنفسی بعد از عمل، مایعات کافی نوشیده و تمرینات تنفسی و سرفه‌های مرتب داشته باشید.

\* به منظور به حداقل رساندن عفونتهای بیمارستانی در مدت بستری، رعایت بهداشت فردی اعم از شستن دستها با صابون و رعایت بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی ضروری است.

\* در صورت بروز هرگونه تب و یا ترشح، قرمزی و التهاب محل عمل جراحی بعد از ترخیص، سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایید.

\* بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه ها در روز تعیین شده مراجعه و در این مدت روزانه تنها دوش بگیرید.

