

❖ عوارض

به دنبال انجام این نوع هیستریکتومی عوارض زیر در فرد ممکن است بروز نماید:

- ✓ مشکلات مربوط به بیهوشی
- ✓ بی‌اختیاری ادراری
- ✓ پرولاپس یا بیرون زدگی واژن از بدن
- ✓ ایجاد فیستول یا ارتباط غیرطبیعی میان واژن و مثانه
- ✓ درد مزمن
- ✓ عفونت در محل زخم‌ها
- ✓ ایجاد لخته خون
- ✓ اثرات روحی و جسمی
- ✓ یائسگی زودرس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

به دنبال انجام این نوع هیستریکتومی رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کرده واز مصرف غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می‌شود جداً خودداری کنید.

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به دنبال انجام این نوع هیستریکتومی فعالیت خود را به صورت زیر محدود و برنامه ریزی نمایید:

- ✓ در دو هفته اول باید استراحت داشته و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا ۳ ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت‌های سنگین تا ۶ هفته خودداری نمایید.
- ✓ روزانه پیاده روی کنید.
- ✓ از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
- ✓ در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت های جنسی را آغاز نمایید.

❖ مراقبت

پس از انجام هیستریکتومی آبدومینال جهت بهبودی سریعتر اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:

- ✓ زخم را باز و خشک نگهداری کنید. استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه انجام میگیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با ششوار کاملاً خشک کنید. مدت استحمام بسیار کوتاه و همراه با یک همراه انجام شود.

- ✓ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تأثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت نمایید .
- ✓ جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده نمایید.
- ✓ از جورابهای کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده نمایید.
- ✓ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید. تا ۶ هفته بعد از عمل، از فعالیت جنسی اجتناب کنید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می‌شود .

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۷-۱۰ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها
- ✓ بعد از دریافت جواب پاتولوژی
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند: تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ ، خونریزی، طپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوه‌ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شدید شکم، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام ها، بی حالی، ضعف شدید