

✓ از دست دادن عملکرد تخمدان

✓ یائسگی زودرس

❖ رژیم غذایی

پس از انجام هیستروکتومی رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

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

❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به دنبال انجام هیستروکتومی فعالیت خود را به صورت زیر محدود و برنامه ریزی نمائید:

✓ در دو هفته اول باید استراحت داشته و از فعالیت شدید مانند بلند کردن

اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا ۳ ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین تا ۶ هفته خودداری نمائید.

✓ روزانه پیاده روی کنید.

✓ از ۲ هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.

✓ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی خود را آغاز نمائید.

❖ مراقبت

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

✓ از روز دوم بعد از عمل می توانید دوش (ایستاده) بگیرید. روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را با شامپوی بچه شستشو دهید.

✓ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت نمائید.

✓ جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده نمائید.

✓ از جورابهای کششی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده نمائید.

✓ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری نمائید.

✓ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان، بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می شود که با مراجعه به پزشک و تجویز دارو بهبود پیدا خواهید کرد.

✓ لباس زیر خود را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل

✓ در صورت وجود هر کدام از علائم مانند: تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، طپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از واژن، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، بی حالی، ضعف شدید

✓ بعد از دریافت جواب پاتولوژی