



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

هیسترکتومی واژینال

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
- از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می‌شود جداً خودداری کنید.
- در دو هفته اول باید استراحت کامل داشته و از بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا 3 ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
- از 2 هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
- در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز کنید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.
- از روز دوم بعد از عمل می‌توانید 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 کنید.
- جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده کنید.
- از جوراب‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده کنید.
- از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
- 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 کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های 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 تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- 7-10 روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.
- بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت وجود هر کدام از علائم مانند تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، طپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بد بو از محل زخم یا واژن، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی