



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیستریکتومی آبدومینال

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **هیستریکتومی آبدومینال** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید .
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود .
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز، و اعضاء مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل را بپوشید .
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) استفاده کنید .

❖ فعالیت

- ✓ جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیايید و قدم بزنید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید .



❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید .
- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید .
- ✓ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً تغییر وضعیت دهید . حرکات نرمشی در تخت را انجام داده و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید .
- ✓ در صورت بروز علائم سرگیجه، خونریزی شدید و احتیاس ادراری به پرستار خود اطلاع دهید .
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمائید . جهت جبران مایعات از دست رفته، مایعات فراوان مصرف نمائید .
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .

❖ دارو

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز میشود .



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیستریکتومی آبدومینال

❖ رژیم غذایی

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین B مصرف نمایید
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است.

❖ فعالیت

- ✓ در دو هفته اول باید استراحت و از فعالیت شدید مانند 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 نمایید.
- ✓ روزانه پیاده روی کنید .
- ✓ از 2 هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی کنید .
- ✓ در حوالی هفته ششم نیز میتوانید فعالیتهای جنسی خود را آغاز نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ 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 باشد.
- ✓ 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 6 هفته بعد از عمل، از فعالیت جنسی اجتناب کنید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای 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 صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بعد از عمل علامت یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و .. مشاهده میشود.



❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایند.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورتی که برش شما عرضی باشد، 7 تا 10 روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، 10 تا 12 روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها 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 بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندامها، بی حالی، ضعف شدید به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایند.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ