



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

افتادگی رحم

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **افتادگی رحم** 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 .
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهایی موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی ، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید . .
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید .
- ✓ 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است جهت پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود .
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد ، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ ممکن است جهت سهولت در دفع ادرار، سوند ادراری برای شما گذاشته شود .

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع میشود و در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .



- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید .
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابطهای متصل به خود خودداری کنید .
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد .
- ✓ پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید .
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری قبل از خارج کردن آن، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز میکند . هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است .



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

افتادگی رحم

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث 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

- ✓ پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را میتوانید شروع نمایید .
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید .
- ✓ ورزش ناحیه پرینه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید :در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 10 تا 20 بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6 تا 12 هفته انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید .
- ✓ بخیه ها 1-2 هفته طول میکشد تا خوب ترمیم شوند.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید .
- ✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است .
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است .
- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی 2-3 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.



- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود .
- ✓ در صورتی که نمیتوانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از 12 ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ❖ **زمان مراجعه بعدی**
- ✓ اگر علیرغم درمان یا ورزش علایم ظرف 3 ماه بهبود نیابند یا علایم غیرقابل تحمل شوند و جراحی را مدنظر قرار دهید .
- ✓ اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل، موارد زیر رخ دهند: خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن
- ✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً 7 الی 10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید .
- ✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید .

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ