

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## هیستروسکوپی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**هیستروسکوپی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ آمادگی های چند روز قبل از عمل

- ✓ بهتر است برای جلوگیری از رشد بیش از حد دیواره رحم و دید بهتر داخل رحم، بیمار از روز پنجم قاعدگی شروع به مصرف قرص جلوگیری از بارداری HD اچ دی با نظر پزشک کنید و یا آمپول های مخصوصی تزریق کنید و ۲ الی ۳ روز بعد از پاکی جهت انجام عمل هیستروسکوپی مراجعه کنید.
- ✓ زمان عمل هیستروسکوپی طوری تنظیم می شود که در دوران قاعدگی نباشد.
- ✓ عفونت زنان قبل از اقدام به عمل باید درمان شود.
- ✓ پماد و کرم های داخلی، ۲۴ ساعت قبل از عمل استعمال نشود.
- ✓ برای کمک به آرامش ممکن است پیش از عمل به شما دارو آرامبخش داده شود.
- ✓ آزمایش های قبل از عمل، بسته به نظر پزشک معالج انجام می شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود. در این نوع عمل جراحی مصرف آسپرین و وارفارین باید قبل از عمل قطع شود.
- ✓ اگر باردار هستید و یا احتمال بارداری را در خودتان می دهید به پزشک اطلاع دهید.

### ❖ اقدامات قبل از انجام هیستروسکوپی

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل می شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ 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.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا موضعی انجام می شود.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

### ❖ مراقبت

- ✓ 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 رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ ممکن است دردی در ناحیه نای احساس کنید یا خشونت صدا داشته باشید. این امر به دلیل جایگذاری لوله درون نای است.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ اگر سوند ادراری فولی در رحم گذاشته شده است، پس از چند روز برداشته می شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## هیستروسکوپی

✓ وجود همراه در کنار بیمار تا ۲۴ ساعت اول عمل لازم است.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه های گازدار خودداری کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه ای تازه حاوی ویتامین ث(C)، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

### ❖ فعالیت

- ✓ در روز جراحی و ۴۸ ساعت پس از جراحی هیستروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- ✓ به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- ✓ می توانید در عرض ۳ یا ۲ روز پس از عمل فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.

### ❖ مراقبت پس از هیستروسکوپی

- ✓ در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی اکسیدکربن حین عمل برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و در طول بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب نبات و یا قرص های گلو می تواند به کاهش درد کمک کند.
- ✓ فعالیت جنسی را می توانید پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع نمایید.
- ✓ معمولاً زمان ترخیص بیمار، همان بعدازظهر روز انجام عمل است.
- ✓ پس از اتمام هیستروسکوپی تا چند روز دردهای شکمی مشابه دردهای دوران قاعدگی و لکه بینی را تجربه خواهید کرد این موارد طبیعی است ولی اگر خونریزی واضح و زیاد مشاهده کردید به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ پس از آماده شدن جواب آزمایش پاتولوژی به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ بطور منظم داروهای آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از ایجاد عفونت مصرف کنید.
- ✓ ممکن است پس از جراحی برای تحریک ترمیم آندومتر داروهای هورمونی مانند استروژن و پروژسترون تجویز شوند. توجه داشته باشید که مصرف این داروها از اهمیت فوق العاده بالایی برخوردار هستند و به هیچ وجه مصرف این داروها را خود سرانه قطع نکنید یا تغییر ندهید.
- ✓ توجه داشته باشید که ممکن است قاعدگی بعد از هیستروسکوپی سنگین تر و طولانی تر از معمول شود و چند قاعدگی بعد (تا چندین ماه)، نظم چندانی نداشته باشد.
- ✓ پس از انجام هرگونه هیستروسکوپی که اتساع دهانه رحم را در پی داشته، حداقل تا ۲ هفته از کار گذاشتن هر ماده یا دارویی داخل واژن پرهیز کنید تا خطر بروز عفونت کم شود.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت هر گونه تاخیر در بهبودی نزد پزشک معالج خود بروید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد
- درد شدید شکمی
- ورم شدید کل بدن
- ترشحات یا خونریزی شدید واژینال
- مشکل در دفع ادرار و تنگی نفس