

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیسترکتومی واژینال

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

هیسترکتومی واژینال طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات و توصیه های 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.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید بتراشید.
- ✓ 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 برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند 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.
- ✓ عمل شما ممکن است تحت بیهوشی عمومی یا اسپینال انجام شود.

❖ تغذیه

- ✓ 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 می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال و استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ 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.
- ✓ جهت تحرک و فعالیت چند بار از تخت پایین بیاید و قدم بزنید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزشهای پا را انجام دهید.
- ✓ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید.
- ✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمایید.
- ✓ در صورت بروز علائم، سرگیجه، خونریزی شدید، احتباس 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 دست ها با صابون را رعایت نمایید.
- ✓ جهت جبران مایعات از دست رفته، مایعات فراوان مصرف نمایید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ داروها

- ✓ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می شود.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیسترکتومی واژینال

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری نمائید.

❖ فعالیت

- ✓ در دو هفته اول باید استراحت و از بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن میتوانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید. تا ۳ ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نمائید.
- ✓ از ۲ هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی کنید.
- ✓ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی را آغاز نمائید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.

❖ مراقبت

- ✓ از روز دوم بعد از عمل می توانید به صورت ایستاده دوش 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 جورابه های کششی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده نمایید.
- ✓ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی میل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری نمایید.
- ✓ 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 را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.
- ✓ مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ 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 پهلوی ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه نمائید.