* **هیسترکتومی چیست؟**

به عمل جراحی خروج رحم گفته میشود که ممکن است با خروج یک یا هر دو لوله و تخمدان صورت گیرد. پس از انجام این عمل خونریزیهای ماهانه و امکان باروری وجود نخواهد داشت.

* **هیسترکتومی چگونه انجام میشود؟** به سه روش شکمی، لاپاروسکوپی و از طریق واژن تحت شرایط خاص قابل انجام است.
* **چه اقداماتی قبل از عمل لازم است؟**

1. انجام آزمایشات و عکس های تکمیلی
2. گرفتن اجازه عمل از پزشک بیهوشی و در صورت نیاز سایر پزشکان
3. مطالعه و امضای برگه ی رضایت آگاهانه عمل
4. سیگار نکشیدن
5. قطع مصرف قرص پیشگیری از بارداری(دو ماه قبل عمل) و آسپرین(یک هفته تا 10 روز قبل عمل).

* **چه مواردی را حتما به پزشک خود اطلاع دهید:**

1. حساسیتهای دارویی و غذایی
2. مصرف هرگونه داروی گیاهی، هورمونی و رقیق کننده های خون
3. سابقه هر بیماری یا عمل جراحی

* **رژیم غذایی مناسب در روزهای قبل از عمل:**

1. مواد پروتئینی مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ
2. مواد لبنی مانند شیر، ماست و پنیر
3. سبزیجات و میوه ها مانند موز، کیوی، هویج، پرتقال، گوجه و ...

* **روز قبل از عمل چه اقداماتی انجام دهید:**

1. حتما دوش بگیرید و لباس تمیز بپوشید.
2. از زدن کرم، لوسیون و پودر به بدن بپرهیزید و آرایش و لاک ناخن نداشته باشید.
3. موهای محل عمل را نتراشید، اگر بلند هستند با قیچی کوتاه کنید یا از کرم موبر استفاده کنید.
4. زمان بستری شدن حتما تمامی مدارک پزشکی و شناسایی خود را بیاورید.
5. اگر شکم بزرگی دارید قبل از بستری شدن یک شکم بند از داروخانه تهیه کنید.
6. در صورت صلاحدید پزشک قبل از بستری از داروخانه جوراب واریس یا باند کشی تهیه کنید.
7. روز قبل از عمل مایعات استفاده کنید و از خوردن و آشامیدن از ساعت 12 شب قبل از عمل به بعد بپرهیزید.
8. از آوردن اشیای قیمتی بپرهیزید و جواهرات خود را در منزل خارج سازید.

* عمل شما حدودا 2 ساعت طول میکشد و پس از اینکه یک ساعت دیگر در ریکاوری بودید به بخش منتقل می شوید.
* **مراقبت های پس از عمل جراحی:**

1. به مدت 12-24 ساعت سوند ادرار خواهید داشت.
2. 8-24 ساعت بعد ازعمل با توجه به دستور پزشک چیزی نخورید.
3. داشتن تهوع و درد طبیعی است که با دارو کنترل میشود.
4. ورزش پا و ورزش تنفسی انجام دهید:

**ورزش تنفسی**: محل زخم خود را با ساعد دست و یک بالش حمایت کنید سپس با بینی نفس عمیق کشیده 3 ثانیه نگه دارید و با دهان خارج کنید گویی که شمع تولد فوت میکنید. این کار را 10 بار در هر ساعت از زمان بیداری در دو روز اول حتما انجام دهید.

**ورزش پا:** هر دو مچ پا را به مدت یک دقیقه خم و راست کنید سپس 5 دقیقه استراحت کنید. این کار را 5 بار در هر ساعت انجام دهید تا مانع از لخته شدن خون در پاها شوید.

1. به محض اینکه توانایی راه رفتن پیدا کردید با کمک یک همراه در راهروی بخش تا جایی که میتوانید راه بروید.
2. در صورتی که شما از نظر پزشک معالج مشکل خاصی نداشته باشید 48 ساعت بعد عمل حمام رفته و پانسمان زیر دوش برداشته شود.
3. شکم بند را طوری ببندید که بالای زخم باشد و شکم روی محل عمل قرار نگیرد.

* **اقدامات پس از ترخیص:**

1. از به کار بردن بتادین، پماد ، لوسیون و هر ماده ای روی محل زخم بپرهیزید.
2. 48 ساعت بعد عمل هر روز دوش بگیرید و محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
3. داروهای خود را به موقع استفاده کنید.
4. طبق نظر پزشک تحرک کافی داشته باشید.
5. از مایعات و مواد نرم کننده مدفوع استفاده کنید تا یبوست نداشته باشید.
6. 6 تا 12هفته از ایستادن طولانی و بلند کردن اجسام سنگین بپرهیزید.
7. 8 هفته رابطه جنسی نداشته باشید .
8. ممکن است 6 هفته زمان لازم باشد تا به کار خود برگردید.
9. 10 روز بعد عمل به در مانگاه جهت ویزیت و کشیدن بخیه ها مراجعه کنید و 14 روز کاری بعد از عمل همراه با جواب پاتولوژی به درمانگاه مراجعه کنید.

* **چه زمانی به اورژانس مراجعه کنید:**
* تب، خونریزی بیشترازعادت ماهیانه معمولی، دفع لخته، درد و گرفتگی پا، سردرد، سرگیجه، درد و سوزش سردل، دوبینی، ضربان نبض دار شقیقه ها، عدم اجابت مزاج، عدم دفع گاز، تورم شدید شکم، درد شکم، تهوع و استفراغ، مشکل ادراری مثل تکرر و سوزش ادرار،ترشح از زخم، ترشحات بد بوی واژن، قرمزی و گرما و سوزش زخم ( درصورت داشتن هر یک از علائم ذکر شده سریعا به اورژانس مراجعه فرمایید).

**در صورت داشتن هرگونه سوال با بخش جراحی تماس بگیرید. تلفن بیمارستان:8- 77883283**

درصورت بروز علائم عفونت بعد ترخیص با **سوپروایزر کنترل عفونت 2305** تماس بگیرید و حتما به بیمارستان مراجعه فرمایید.