

کار نکن

یکی از رایج ترین اشتباهاتی که افراد هنگام بهبودی از عمل جراحی برداشتن رحم بهبود می یابند ، انجام آن خیلی زود است. اگر اجازه ندهید بدن شما به طور کامل بهبود یابد ، در معرض آسیب دیدن بدن و ایجاد آسیب طولانی مدت هستید. بسته به نوع جراحی برداشتن رحم ، شما دستورالعمل هایی را دریافت خواهید کرد که متناسب با نوع فعالیت بدنی شما مناسب است. به طور معمول ، می توانید فعالیت نوری را حدود دو هفته پس از عمل از سر بگیرید ، به شرط عدم وجود درد و ناراحتی. در موارد دیگر ، ممکن است مجبور شوید بیشتر صبر کنید. با پزشک خود مشورت کنید تا چارچوبی ارائه دهد.

استراحت کنید

مانند سایر اعمال ، مقدار مشخصی از استراحت لازم است تا بدن شما بتواند انرژی را برای بهبود کامل بدن حفظ کند. از آنجا که عمل جراحی رحم به عنوان جراحی بزرگ در نظر گرفته می شود ، می تواند تحرک شما را تا چند هفته بعد از عمل محدود کند. اما نگران نباشید تا زمانی که به توصیه های پزشک خود عمل کنید ، احتمال بهبود کامل شما بسیار زیاد است. هرچه به بدن خود اجازه بهبودی دهید ، سریعتر روی پاهای خود خواهید ایستاد. به همین دلیل پرهیز از فعالیتهایی که ممکن است به بدن آسیب برساند مهم است.



از دارو استفاده کنید

یک درمان مناسب برای درد و ناراحتی ناشی از جراحی رحم ، داروهای مسکن بدون نسخه و همچنین داروهای تجویز شده است. بعد از عمل ، پزشک می تواند نسخه ای از داروهای مختلف برای کاهش درد و همچنین سایر علائم مرتبط با روند بهبودی برای شما تجویز کند. گرچه داروها بیماری را درمان نمی کنند ، اما به شما کمک می کنند هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی احساس بهتری داشته باشید. به احتمال زیاد در ناحیه تحتانی شکم احساس درد می کنید که می تواند تا ۲ تا ۳ هفته ادامه داشته باشد. مصرف داروهای تجویز شده در محدوده ای که در نسخه تجویز شده بسیار مهم است

وزنه بلند نکنید

برخی از افراد تنها پس از رفتن به باشگاه می توانند احساس رضایت کنند و حتی برخی روزانه به این ورزشگاه می روند. اما اگر اخیراً عمل جراحی برداشتن رحم انجام داده اید ، باید وزن بدن را برای مدتی کنار بگذارید ، حداقل تا زمان بهبودی بدن. اگر بلافاصله بعد از جراحی وزنه بزنید ، استرس می تواند انواع مختلفی از فک تا درد شدید را ایجاد کند. از انجام حرکات شکمی باید حداقل به مدت یک ماه و حتی در صورت توصیه پزشک از انجام این کار خودداری کنید. سایر فعالیت هایی که به عضلات شکم فشار وارد می کنند نیز باید مانند رانندگی در



فیبر بخورید

یکی از ناخوشایندترین عوارض جانبی جراحی ، محدود شدن عملکرد روده است. جراحی و به ویژه اعمال بزرگی مانند جراحی رحم ، می تواند روند هضم را کندتر کند. علاوه بر این ، روده ها به دلیل کمبود آب می توانند در دفع غذا مشکل داشته باشند ، بنابراین به یاد داشته باشید که حداقل ۶ تا ۷ لیوان آب در روز بنوشید. همچنین ، حتماً مقدار زیادی میوه و سبزیجات ، که سرشار از فیبر هستند و می توانند به معده کمک کنند تا غذاها را به طور مناسب هضم کند ، مصرف کنید. در یک بدترین حالت ممکن است از داروهای ملین استفاده شود

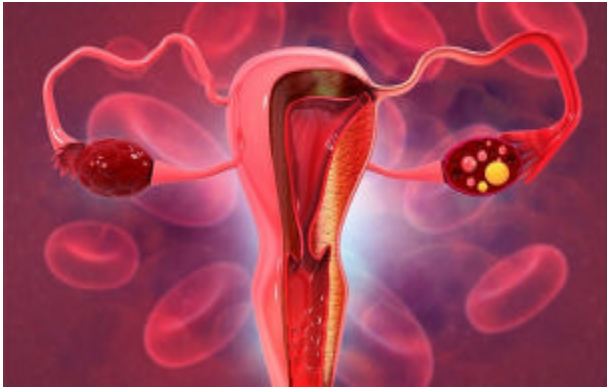
از برش(ناحیه عمل) خود مراقبت کنید

در مورد بهتر شدن ، یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که به دقت از دستورالعمل های پزشک در مورد روند بهبود برش پیروی کنید. برای اطمینان از بهبودی مناسب ، قبل از هر چیز باید ناحیه برش را تمیز و خشک نگه دارید تا از رشد باکتری های مضر جلوگیری کند. برای انجام این کار ، آن را روزانه با درمان تجویز شده بشویید. در صورت مشاهده علائم عفونت ، در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید. قرمزی ، تحریک یا تخلیه از علائم رایج عفونت است. نکته دیگر استفاده از لباس های گشاد است که باعث تحریک بیشتر پوست نمی شود.





جراحی هیسترکتومی (برداشتن رحم) و مراقبت های بعد از آن



واحد آموزش سلامت

لباس گشاد بپوشید

جراحی لگن می تواند به بدن آسیب برساند و تأثیرات آن در کل روند بهبودی احساس می شود. برای کنار گذاشتن درد ، یکی از ساده ترین راه حل هایی که می توانید پیاده کنید پوشیدن لباس گشاد است که پوست شما را تحریک نمی کند. شلوارهای کش دار و گشاد و همچنین لباس های مخصوص بدنسازی مانند سویشرت و شلوار عرق می توانند مفید باشند. این تضمین می کند که حداقل مقدار فشار به پوست وارد می شود ، به شما امکان می دهد استراحت کنید و برنامه روزانه خود را به راحتی انجام دهید. با بهبودی می توانید کم کم به کم لباس قبلی خود برگردید.

از سطح هورمون ها اطمینان حاصل کنید

از تعداد هورمون های بدن خود غافل نشوید ، زیرا عدم تعادل هورمون ها در طول دوره نقاهت می تواند عواقب زیانباری بر بدن داشته باشد. پس از جراحی ، از پزشک خود بپرسید که چه کاری می توانید برای بررسی سطح هورمون خود انجام دهید. به عنوان مثال ، سطح استروژن می تواند تا حد زیادی بر سلامتی تأثیر بگذارد و همچنین علائم را بدتر کند. به طور کلی ، سطح هورمون ها یک عامل اصلی در بهبود سریع است ، که آنها را به یکی از بالاترین اولویت های درمان تبدیل می کند. اگر از درد بیش از حد و همچنین سردرد ، گیجی یا بدخلفی رنج می برید ، ممکن است عدم تعادل هورمونی داشته باشید.

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info@ mehregan-hospital.com

از آفتاب لذت ببر

بعد از جراحی ، به احتمال زیاد برای چند روز (و تا چند هفته بعد) احساس خستگی و درد خواهید کرد. اما این بدان معنا نیست که شما باید تمام روز را در خانه بمانید ، بنابراین از پیاده روی کوتاه در باغ خود نترسید. حرکت نور احتمال ترومبوز ورید عمقی را کاهش می دهد و باعث گردش خون می شود. همچنین می تواند حال شما را بهتر کند. اگر دردی احساس کردید ، آرام بنشینید و وضعیت را کنترل کنید. با قدم زدن در بیرون از بیوست نیز برطرف می شود. به یاد داشته باشید که باید فعالیت را سبک و آرام ادامه دهید.

رژیم متعادل بخورید

برای کمک به روند بهبودی ، باید در مورد رژیم خود برخی از دستورالعمل های کلی را دنبال کنید. بعد از جراحی ، غذاهای سبک بخورید که معده را تحریک نمی کند و برای هضم آنها به تلاش زیادی احتیاج ندارد ، مانند سوپ سبزیجات. پس از آن ، می توانید به آرامی غذاهای غنی از فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید ، تا دچار بیوست نشوید. همچنین به یاد داشته باشید که برای ادامه حرکت در روده ها ، مقدار زیادی آب مصرف کنید. از غذاهای چرب ، چرب و بسیار فرآوری شده که منجر به گاز و نفخ می شوند خودداری کنید. قبل از ارائه یک برنامه غذایی ، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید چه چیزی متناسب با رژیم شما است و چه چیزی مناسب نیست.

