

دفتر بهبود کیفیت کد سند: MH.INS.PE.14 تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۸ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۱۰/۲۸ شماره ویرایش: ۰۰	بیمارستان خصوصی مهرگان واحد بهبود کیفیت فرم دستورالعمل	
عنوان دستورالعمل: آموزش خودمراقبتی از بیماران هیستریکتومی		
دامنه: بخش جراحی زنان		
هدف: ارتقا سطح سلامت و بهداشت و خود مراقبتی بیماران، ارتقا و بهبود وضعیت بالینی بیماران و خانواده های آنها		
تعاریف: هیستریکتومی به عمل جراحی می گویند که در آن رحم را برمی دارند. این عمل رایج ترین عملی است که توسط پزشک زنان و به دو صورت کامل (تنه، فوندوس و گردن رحم) یا جزئی (گردن رحم را برنمی دارند) انجام می شود.		
کارکنان مرتبط: سوپروایزر آموزشی - سوپروایزر آموزش سلامت - سرپرستاران - رابط آموزش به بیمار، پرستاران بخش های بالینی و تمامی کارکنان درمان موظف هستند در این زمینه فعالیت داشته و هر اطلاعاتی که بیمار در مورد بیماری یا روند درمان خود باید بداند به وی ارائه دهند. پزشکان، کارشناسان تغذیه، فیزیوتراپ، روانشناسان، پرستاران، ماماو ...		
شیوه انجام کار: (چه فعالیتی، چه زمانی در چه محلی و توسط چه کسی انجام می شود)		
❖ 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 آلت، 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 و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.		
✓ 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.		
✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.		
✓ 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.		
✓ عمل شما ممکن است تحت بیهوشی عمومی یا اسپینال انجام شود.		
❖ رژیم غذایی و 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 میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.		

✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید.

❖ فعالیت:

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

✓ جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

❖ مراقبت:

✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید.

✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.

✓ دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً تغییر وضعیت دهید.

✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام داده و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید.

✓ در صورت بروز علائم سرگیجه، خونریزی شدید و 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 دستها با صابون را رعایت نمائید.

✓ جهت جبران مایعات از دست رفته، مایعات فراوان مصرف نمائید.

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

❖ داروها:

✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده میشود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه:

✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمایید.

✓ از مصرف غذاهایی که باعث ایجاد یبوست میشود جداً خودداری کنید.

❖ فعالیت:

✓ در دو هفته اول باید استراحت و از فعالیت شدید مانند 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 فعالیتهای سنگین خودداری نمائید.

✓ روزانه پیاده روی کنید.

✓ از ۲ هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی کنید.

✓ در حوالی هفته ششم نیز میتوانید فعالیتهای جنسی خود را آغاز نمایید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.

❖ مراقبت:

- ✓ زخم را باز و خشک نگهداری کنید. استحمام از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان بصورت روزانه انجام میگیرد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با سشوار کاملاً خشک کنید. مدت استحمام بسیار کوتاه باشد.
- ✓ از روز دوم بعد از عمل میتوانید به صورت ایستاده دوش بگیرید.
- ✓ در صورت انجام عمل به صورت واژینال روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را با شامپوی بچه شستشو دهید.
- ✓ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تأثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- ✓ جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده نمایید.
- ✓ از جورابه‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده نمایید.
- ✓ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
- تا ۶ هفته بعد از عمل، از فعالیت جنسی اجتناب کنید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده میشود. که با مراجعه به پزشک و تجویز دارو بهبود پیدا خواهید کرد.

❖ 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 نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی:

- ✓ در صورت انجام جراحی به صورت واژینال و یا ابدومینال در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۷-۱۰ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.
- ✓ 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 بدبو از محل زخم یا واژن، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندامها، بی حالی، ضعف شدید به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.

امکانات و تسهیلات: _

منابع / مراجع:

1. clinicalkey
2. mayoclinic
3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. familydoctor
5. betterhealth

تصویب کننده	تایید کننده	تدوین کنندگان
دکتر علی نقشینه (مدیر عامل بیمارستان)	دکتر علی نقشینه (مدیر عامل بیمارستان)	دکتر ناهید میرحسینی (رئیس بخش جراحی زنان) بنفشه رسنواد (مدیر خدمات پرستاری) نیلوفر بابائیان (سوپروایزر آموزش سلامت) ساجده پوراسماعیلی (سوپروایزر آموزشی) کلثوم تقی نیا (سرپرستار بخش جراحی زنان)