

* دستورات بعد از ترخیص عمل هیستروکتومی یا جراحی برداشتن رحم (کد ۱ - ۶۵):

😊 بیمار محترم بعد از ترخیص به توصیه های زیر توجه نمایید:

❖ در چند روز اول غذاهای سبک (کم چرب و کم پروتئین) مصرف نمایید. بهتر است از ماهی، سوپ جوجه، سالاد سبزیجات ترجیحا پخته، میوه جات تازه، غذاهای پر کلسیم (لبنیات کم چرب)، آب زیاد، آب میوه و غلات استفاده گردد. حفظ وزن مناسب بعد از عمل ایده آل می باشد. لطفاً از پر خوری جلوگیری شود.



❖ در دو هفته اول از فعالیت شدید شامل بلند کردن اجسام سنگین، تحرک زیاد، کارهای سنگین منزل و... خودداری نمایید. پیاده روی روزانه را در فضای منزل، تا حداکثر ۲۰ دقیقه هفته اول انجام دهید و تدریجاً سرعت و مسافت خود را افزایش دهید.



یک ساعت استراحت بعد از ظهر در بستر تا زمانی که احساس نیاز می کنید کافی است.

کارهای سبک منزل در حد کارهای روزمره، آشپزی معمول، اتو زدن و بلامانع است. جهت حفظ وزن مناسب به افزایش فعالیت فیزیکی توجه گردد.

❖ تا ۶ هفته بعد از عمل، نزدیکی جنسی را به تعویق بیندازید.

❖ برحسب نیاز می توانید اقدام به دوش گرفتن یا استحمام در وان نمایید که بهتر است دوش بعد از ترخیص روی صندلی انجام گیرد.



❖ از زور زدن جهت اجابت مزاج یا دفع ادرار خودداری گردد. برای درمان یبوست می توان شربت شیر منیزیم را طبق دستور پزشک استفاده کرد.

❖ دارو ها باید طبق دستور پزشک استفاده شود.

❖ جهت برگشت به شغل با پزشک خود مشورت نمایید. در حالت کلی می توانید بعد از یک ماه در صورتی که احساس انرژی برای انجام کار دارید، کار خود را آغاز نمایید.



❖ از سیگار کشیدن و وارد کردن هر چیز مثل تامپون در واژن تا یک ماه خودداری کنید.

❖ در صورت بروز علائم زیر هر چه زودتر به درمانگاه جراحی بیمارستان امیراعلم در روزهای غیر تعطیل و یا اورژانس در روزهای تعطیل مراجعه نمایید.

✓ ادامه لکه بینی ۶ هفته بعد از عمل، زیاد بودن مقدار خونریزی واژینال یا افزایش مقدار آن در طی روزهای بعد از عمل و یا شروع

مجدد آن، (حتی لکه بینی بعد از قطع شدن)

✓ هر علامت عفونت مثل تب، لرز یا ترشح بدبو

✓ احساس ضعف شدید و سرگیجه

✓ مشکل در دفع ادرار و تکرر ادرار

✓ احساس وجود جسم خارجی و یا هر علامت غیر معمول دیگر در شکم

😊 بهتر است در هفته اول در صورت امکان با درجه حرارت (دماسنج)، دمای بدن خود را



اندازه گیری و ثبت نمایید.

❖ جهت کشیدن بخیه ها می توانید ۱۰ روز بعد از عمل به درمانگاه یا نزدیکترین درمانگاه مراجعه نمایید.

❖ زمان ویزیت بعد از جراحی هر زمانی که پزشک تعیین می کند می باشد.