

Utskrivningsråd till dig som har genomgått en operation med borttagande av livmodern via vagina/vaginal hysterektomi

نصائح عند خروجك من المستشفى بعد إجراء عملية استئصال الرحم عن طريق المهبل

لقد أُجريت لك عملية استئصال الرحم عن طريق المهبل.

النزف
قد يحدث نزيف بدون ألم بعد العملية. وبعد الخروج إلى البيت قد يحدث نزيف غير متوقَّع لمدة بضعة أسابيع. يتوقف الحيض (الطمث) بعد استئصال الرحم. ومع ذلك فقد يحدث نزيف بسيط في الفترة الأولى.

الجنس والحياة الجنسية
لن تتأثر حياتك الجنسية بسبب العملية. بما أنه تم استئصال الرحم بأكمله، ينبغي عليك أن تترثي لمدة 4 – 6 أسابيع قبل الجماع لكي يلتئم الجرح الذي أُجري في القسم العلوي من المهبل أثناء العملية.

الغذاء
تناولي الطعام كالمعتاد. وفي حال حدوث إمساك، ننصح بأن تتناولي البرقوق (الخوخ) وبذر الكتان ونخالة القمح. تذكري أن تشربي كميات كبيرة، وقد تحتاجين إلى عقاقير لتنظيم حركة الأمعاء.

النشاط الجسدي الخفيف
يمكنك أن تمشي وتتواجد في الهواء الطلق منذ مغادرتك المستشفى.

النشاط الجسدي المُجهِد
يمكنك أن تمارسي التمارين الرياضية والرقص والجمباز والجري بعد مضي 4 أسابيع على العملية.

رفع الأحمال الثقيلة
ينبغي عليك أن تتجنَّبها لمدة 4 أسابيع!

الاستحمام والدوش
يمكنك أن تأخذي دوشاً في أي وقت. ينبغي عليك أن تتجنَّبِي الاستحمام في حوض الاستحمام (بانيو) أو المسبح، سواء في الداخل أو في الهواء الطلق، لمدة 10 – 14 يوماً.

اتصلي بالمستشفى دائماً عند حدوث ارتفاع في درجة الحرارة أو زيادة في النزيف أو عند وجود آلام شديدة! تنطوي كل العمليات الجراحية على مخاطر، مثل العدوى أو النزيف أو الجلطات الدموية أو إصابة العضو المعني. لذلك يجب عليك دائماً أن تتصلي بنا في المستشفى عند حدوث ارتفاع في درجة الحرارة أو زيادة في النزيف أو عند وجود آلام شديدة، لأن ذلك قد يكون مؤشراً على وجود مضاعفات. تجدين رقم الهاتف في الإطار أدناه.

يمكن الاتصال أثناء الأيام العادية:

العيادة النسائية في مستشفى سكارابوري، القابلة المرشدة، رقم الهاتف: 010-473 92 20

الاثنين – الخميس: الساعة 7:00 – 14:20

الجمعة: الساعة 7:00 – 11:50

يمكن الاتصال في الأوقات الأخرى:

مركز الإرشاد الصحي، رقم الهاتف: 1177

مع أطيب التحيات

العيادة النسائية في مستشفى سكارابوري