



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیستروسکوپی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

هیستروسکوپی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ آمادگی‌های چند روز قبل از عمل

- ✓ بهتر است برای جلوگیری از رشد بیش از حد دیواره رحم و دید بهتر داخل رحم، از روز پنجم قاعدگی شروع به مصرف قرص جلوگیری از بارداری HD اچ دی با نظر پزشک کنید و یا آمپول‌های مخصوصی تزریق کنید و ۲ الی ۳ روز بعد از پاکی جهت انجام عمل هیستروسکوپی مراجعه کنید.
- ✓ زمان عمل هیستروسکوپی طوری تنظیم می‌شود که در دوران قاعدگی نباشد.
- ✓ عفونت زنان قبل از اقدام به عمل باید درمان شود.
- ✓ پماد و کرم‌های داخلی، ۲۴ ساعت قبل از عمل استعمال نشود.
- ✓ برای کمک به آرامش ممکن است پیش از عمل به شما دارو آرامبخش داده شود.
- ✓ آزمایش‌های قبل از عمل، بسته به نظر پزشک معالج انجام می‌شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ 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. در این نوع عمل جراحی مصرف آسپیرین و وارفارین باید قبل از عمل قطع شود.
- ✓ اگر باردار هستید و یا احتمال بارداری را در خودتان می‌دهید به پزشک اطلاع دهید.

❖ اقدامات قبل از انجام هیستروسکوپی

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا موضعی انجام می‌شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پایهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریع‌تر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود، خودداری کنید.
- ✓ ممکن است دردی در ناحیه نای احساس کنید یا خشونت صدا داشته باشید. این امر به دلیل جایگذاری لوله درون نای است.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ اگر سوند ادراری فولی در رحم گذاشته شده است، پس از چند روز برداشته می‌شود.
- ✓ وجود همراه در کنار بیمار تا ۲۴ ساعت اول عمل لازم است.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیستروسکوپی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌ای تازه حاوی ویتامین ث(C)، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ در روز جراحی و ۴۸ ساعت پس از جراحی هیستروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- ✓ به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- ✓ می‌توانید در عرض ۳ یا ۲ روز پس از عمل فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید.

❖ مراقبت پس از هیستروسکوپی

- ✓ در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می‌شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی‌اکسیدکربن حین عمل برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و در طول بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب‌نبات و یا قرص‌های گلو می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- ✓ فعالیت جنسی را می‌توانید پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع نمایید.
- ✓ معمولاً زمان ترخیص بیمار، همان بعدازظهر روز انجام عمل است.
- ✓ پس از اتمام هیستروسکوپی تا چند روز دردهای شکمی مشابه دردهای دوران قاعدگی و لکه بینی را تجربه خواهید کرد این موارد طبیعی است ولی اگر خونریزی واضح و زیاد مشاهده کردید به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ پس از آماده شدن جواب آزمایش پاتولوژی به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ بطور منظم داروهای آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از ایجاد عفونت مصرف کنید.
- ✓ ممکن است پس از جراحی برای تحریک ترمیم آندومتر داروهای هورمونی مانند استروژن و پروژسترون تجویز شوند. توجه داشته باشید که مصرف این داروها از اهمیت فوق العاده بالایی برخوردار هستند و به هیچ وجه مصرف این داروها را خودسرانه قطع نکنید یا تغییر ندهید.
- ✓ توجه داشته باشید که ممکن است قاعدگی بعد از هیستروسکوپی سنگین‌تر و طولانی‌تر از معمول شود و چند قاعدگی بعد (تا چندین ماه)، نظم چندانی نداشته باشد.
- ✓ پس از انجام هرگونه هیستروسکوپی که اتساع دهانه رحم را در پی داشته، حداقل تا ۲ هفته از کار گذاشتن هر ماده یا دارویی داخل واژن پرهیز کنید تا خطر بروز عفونت کم شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت هرگونه تاخیر در بهبودی نزد پزشک معالج خود بروید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد
- درد شدید شکمی
- ورم شدید کل بدن
- ترشحات یا خونریزی شدید واژینال
- مشکل در دفع ادرار و تنگی نفس