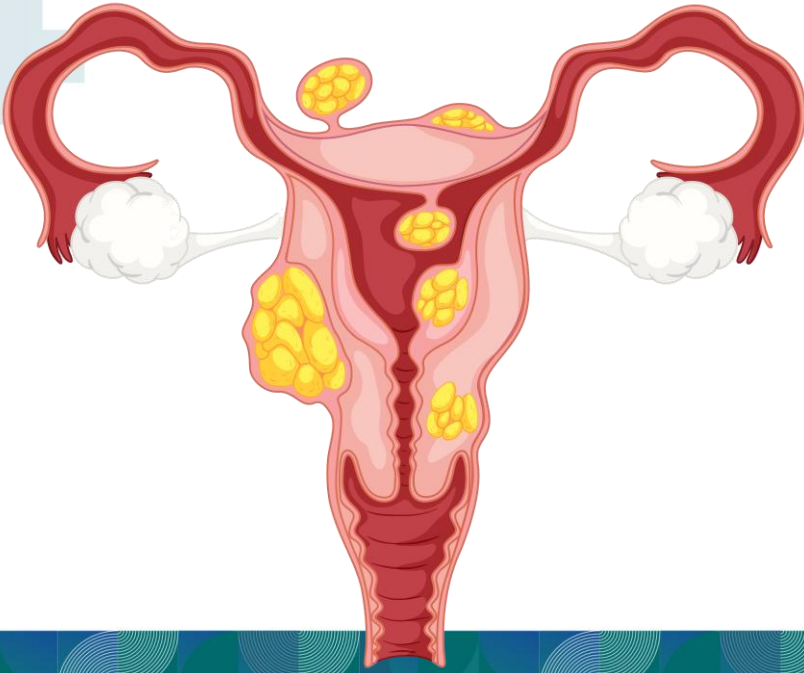


Hysterectomy

استئصال الرحم



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Hysterectomy

You need to know the following:

- A hysterectomy can be performed either through the abdomen or the vagina.
- The surgery will stop your menstrual periods but does not affect hormone production if the ovaries were not removed.
- Recovery from surgery is generally 2-4 weeks, but sometimes longer . It is normal to be very tired during this time.
- It is normal to have some drainage or a small amount of vaginal bleeding after surgery that would require the use of a light panty liner. This discharge may last up to 6 weeks. The bleeding and discharge should be light and should have no odor.
- You may experience gas pain, abdominal swelling, or shoulder pain for 24-72 hours after surgery.
- A hysterectomy does not affect sexual life, which can be resumed six weeks after the procedure.
- If you had a laparoscopic hysterectomy, you will have small incisions on your abdomen. There will be dissolvable stitches under your skin that do not need to be removed. If you have band aids or tegaderms on your incisions, these may be removed when you shower.
- If you have steri-strips (paper tape) on the incisions, these may be removed if they are falling off in about 1-2 weeks.

Please follow the instructions below:

- Shower daily even with an abdominal wound, as the wound is covered with waterproof adhesive tape. Clean your incision with mild soap and water. Pat your incision dry with a clean towel. Disinfect the incision as directed by your doctor or nurse.
- Wash your hands frequently, especially before touching your incision or changing any dressings.
- Use a feminine wash if the procedure was vaginal, . It is recommended to take sitz baths twice daily (add a disinfectant to warm water and sit for at least 10 minutes).
- Consume light meals during the first week after the surgery, drink plenty of fluids to avoid constipation.
- Take pain medications as prescribed by your doctor and as needed.
- Resume all normal activities, such as exercise six weeks after the surgery. walking around the house is important to maintain healthy blood circulation and bowel movement
- Climb stairs as tolerated.
- Return to work when you are ready as long as you do not lift more than 2 kilos for 6 weeks. If you have a sedentary job or work from home 1-2 weeks before returning to work is appropriate. You may return to work in 2-4 weeks if your job requires a lot of movement.

Please avoid the following:

- Putting anything in the vagina for at least 6 weeks after surgery unless otherwise instructed by your doctor (including tampons, douching, sexual intercourse, etc).
- Strenuous physical activities/ Heavy lifting/pushing/pulling for 6 weeks. such as lifting laundry, groceries, children, pets .
- Sitting or lying in bed for more than 2 hours at a time while you are awake to reduce your risk of blood clots.
- Squatting and using traditional squat-style toilets
- Tub baths or swimming pools for six weeks or until wound is completely healed if abdominal surgical procedure .
- Food that may cause bloating and constipation such as grains.
- Driving for 1 week after surgery and while taking narcotic pain medication.

Please contact your doctor if you experience any of the following:

- Fever (38.0°C) or chills.
- Incision problems such as redness, warmth, swelling, or foul smelling drainage.
- Severe nausea or persistent vomiting.
- Bright red vaginal bleeding (soaking >1 pad/hour) or foul smelling vaginal drainage.
- Severe pain not relieved with pain medication.
- Pain and swelling in your legs, especially if it is only on one side.
- Pain with urination, cloudy urine, or foul smelling urine.
- Severe redness/irritation at sites where adhesive bandages were applied.

استئصال الرحم

يجب عليك معرفة ما يلي:

- يمكن إجراء عملية استئصال الرحم إما عن طريق البطن أو عن طريق المهبل.
- تؤدي العملية إلى توقف الدورة الشهرية، لكنها لا تؤثر على إنتاج الهرمونات إذا لم يتم استئصال المبيضين.
- عادةً تستغرق فترة التعافي من العملية ما بين 2-4 أسابيع، وقد تكون أطول أحياناً. من الطبيعي الشعور بالإرهاق الشديد خلال هذه الفترة.
- من الطبيعي حدوث إفرازات خفيفة أو نزيف مهبل بسيط بعد العملية يستدعي استخدام فوط صحية خفيفة، وقد تستمر هذه الإفرازات حتى 6 أسابيع. يجب أن تكون هذه الإفرازات خفيفة ولا تحتوي على رائحة كريهة.
- قد تشعرين بالألم في الغازات أو تورم في البطن أو ألم في الكتف خلال 24-72 ساعة بعد العملية.
- لا تؤثر العملية على الحياة الجنسية، ويمكن استئنافها بعد 6 أسابيع من العملية.
- إذا أجريت عملية استئصال الرحم بالمنظار، سيكون لديك شقوق صغيرة في البطن مع غرز قابلة للذوبان تحت الجلد لا تحتاج لإزالة. يمكن إزالة اللصقات الواقية أو اللاصق الطبي أثناء الاستحمام.
- إذا كانت هناك شرائط لاصقة (شريط ورقي) على الشقوق، يمكن إزالتها إذا بدأت بالتقشر خلال 1-2 أسبوع.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- استحمي يومياً حتى مع وجود جرح في البطن، حيث يكون الجرح مغطى بشريط لاصق مقاوم للماء. نظفي الجرح بصابون معتدل وماء، وجففيه بمنشفة نظيفة. قومي بتعقيم الجرح وفق تعليمات الطبيب أو الممرضة.
- اغسلي يديك بشكل متكرر، خاصة قبل لمس الجرح أو تغيير أي ضمادات.
- إذا كانت العملية عبر المهبل، يُفضل استخدام غسول نسائي. ينصح بأخذ مغاطس مرتين يومياً (إضافة مطهر إلى ماء دافئ والجلوس لمدة 10 دقائق على الأقل).
- تناولي وجبات خفيفة في الأسبوع الأول بعد العملية، واشربي الكثير من السوائل لتجنب الإمساك.
- تناولي مسكنات الألم حسب وصفة الطبيب وعند الحاجة.
- يمكن استئناف جميع الأنشطة الطبيعية مثل الرياضة بعد 6 أسابيع من العملية. المشي داخل المنزل مهم للحفاظ على الدورة الدموية وحركة الأمعاء.
- صعود الدرج مسموح إذا شعرت بالراحة.
- العودة إلى العمل ممكنة عندما تكونين جاهزة، شريطة عدم رفع أكثر من 2 كيلو لمدة 6 أسابيع. إذا كان عملك يتطلب الجلوس فقط، يمكنك العودة بعد 1-2 أسبوع. أما إذا كان يتطلب حركة كثيرة، فالعودة قد تستغرق 2-4 أسابيع.

يرجى تجنب ما يلي:

- إدخال أي شيء في المهبل لمدة 6 أسابيع على الأقل بعد العملية (بما في ذلك السدادات القطنية، الغسول المهبل، الجماع، إلخ).
- الأنشطة البدنية المجهدة/ رفع الأوزان الثقيلة/ الدفع أو السحب لمدة 6 أسابيع (مثل رفع الغسيل، البقالة، الأطفال، الحيوانات الأليفة).
- الجلوس أو الاستلقاء في السرير لأكثر من ساعتين متواصلة خلال النهار لتقليل خطر الجلطات الدموية.
- القرفصاء أو استخدام الحمامات الشرقية.
- الاستحمام في حوض أو السباحة لمدة 6 أسابيع أو حتى التئام الجرح تماماً في حالة إجراء الجراحة البطنية.
- الأطعمة التي قد تسبب النفخة والإمساك، مثل الحبوب.
- القيادة لمدة أسبوع بعد الجراحة وأثناء تناول مسكنات الألم المخدرة.

يرجى مراجعة الطبيب إذا ظهرت لديك أي من الأعراض التالية:

- حمى (38.0 درجة مئوية) أو قشعريرة.
- مشاكل في الجرح مثل احمرار، حرارة، تورم، أو إفرازات ذات رائحة كريهة.
- غثيان شديد أو تقيؤ مستمر.
- نزيف مهبلي حاد (نقع أكثر من فوطه صحية في الساعة) أو إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- ألم شديد لا يخف باستخدام مسكنات الألم.
- ألم وتورم في الساقين، خاصة إذا كان في جهة واحدة فقط.
- ألم عند التبول، أو بول غائم، أو بول برائحة كريهة.
- احمرار شديد أو تهيج في أماكن وضع اللصقات اللاصقة.