

برنامه مراقبت در منزل عمل کورتاژ

شما عمل جراحی کورتاژ داشته اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

عمل کورتاژ چیست؟

کورتاژ یک عمل کوچک و کوتاه است که پزشک با یک ابزار مخصوص، بافتی را که لازم است از داخل بدن بر می دارد. این کار ممکن است به دلایل مختلفی انجام شود؛ مثلاً بعد از یک خونریزی، بعد از سقط، یا برای برداشتن بافتی که باعث مشکل شده است. هدف از کورتاژ این است که داخل ناحیه مورد نظر تمیز شود و بدن بتواند بهتر و سریع تر ترمیم شود.

بعد از کورتاژ طبیعی است که کمی خستگی، درد خفیف زیر شکم و کمی خونریزی داشته باشید. بیشتر افراد با مراقبت ساده در خانه خوب می شوند. این راهنما برای همین است که بدانید دقیقاً باید چه کار کنید و چه چیزهایی را زیر نظر داشته باشید.

۱. تغذیه

یکی از اولین سؤال ها این است: «بعد از عمل چی بخورم که زودتر خوب بشم؟»

نکات تغذیه ای آسان و مهم:

- غذای سبک و کم چرب بخورید. ممکن است معده تان کمی حساس باشد. غذاهای ساده مثل سوپ، برنج، سبزیجات پخته، تخم مرغ یا پوره سیب زمینی مناسب هستند.
- آب کافی بنوشید. آب به بهتر شدن بدن کمک می کند و از یبوست جلوگیری می کند. چای کم رنگ یا آب میوه رقیق شده هم خوب است.
- غذاهای حاوی آهن بخورید. اگر خونریزی داشته اید، آهن کمک می کند قوی تر شوید. مثل عدس، لوبیا، اسفناج پخته، گوشت های کم چرب و برگه ها.
- فیبر را فراموش نکنید. برای اینکه شکم تان کار کند و یبوست نگیرید، میوه تازه، سبزیجات پخته و غلات سبوس دار بخورید.
- از غذاهای سنگین و نفاخ کمتر استفاده کنید. غذاهایی مثل غذاهای سرخ کرده، پنیر زیاد، کلم زیاد یا حبوبات نفاخ، ممکن است درد شکم را بیشتر کنند.

• از خوردن الکل و سیگار کشیدن دوری کنید. ناینها روند ترمیم بدن را کند می کنند. غذاهای ساده، مقوی و ملایم بهترین کمک برای بدنتان هستند.

۲. فعالیت و استراحت

سؤال رایج دیگر: «چقدر استراحت کنم و چقدر حرکت؟»

استراحت:

- در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بیشتر استراحت کنید.
- می توانید در خانه کمی راه بروید، ولی کار سنگین نکنید.
- استراحت به کمتر شدن خونریزی و بهتر شدن حالتان کمک می کند.

فعالیت:

- راه رفتن آرام در خانه خوب است.
 - اجسام سنگین بلند نکنید (چیزی سنگین تر از یک کتری پر آب)
 - کارهایی که زور می خواهد مثل جاروبرقی، طی کشیدن یا خرید سنگین انجام ندهید.
 - حمام معمولی مشکلی ندارد ولی وان، استخر و جکوزی ممنوع تا وقتی پزشکتان اجازه دهد.
 - رابطه جنسی تا زمان پایان خونریزی و تأیید پزشک ممنوع است.
- در طول یک هفته، بسته به حالتان کم کارها را بیشتر کنید. اگر کاری باعث درد یا افزایش خونریزی شد، متوقف شوید و استراحت کنید.

۳. داروها

سؤال مهم: «چه دارویی باید بخورم؟»

پزشک ممکن است داروهای زیر را برایتان مشخص کرده باشد:

- داروهای قبلی که همیشه مصرف می کردید
- داروی مسکن برای درد
- آنتی بیوتیک اگر لازم بوده

- داروی جدید برای کمک به ترمیم یا جلوگیری از عفونت

راهنمای کلی

- داروهای قبلی خود را طبق گفته پزشک ادامه دهید. اگر درباره یکی از داروها شک دارید، با کلینیک تماس بگیرید.
- داروی مسکن را طبق نسخه مصرف کنید. معمولاً فقط یکی دو روز لازم می‌شود.
- اگر آنتی‌بیوتیک دارید، دوره‌اش را کامل کنید. حتی اگر حالتان خوب است، قطع ناگهانی می‌تواند باعث عفونت شود.
- اگر داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید، دقیقاً طبق دستور پزشک زمان مصرف را رعایت کنید. شروع زودهنگام ممکن است باعث خونریزی شود.
- اگر بیبوست دارید، از ملین یا نرم‌کننده‌ای که پزشک توصیه کرده استفاده کنید.

۴. مراقبت از محل عمل

- بسیاری می‌پرسند: «زخم باید شسته شود؟ پانسمان دارد؟»
در کورتاژ زخم خارجی روی پوست وجود ندارد؛ بنابراین پانسمان یا بخیه ندارید.
اما باید از محل داخلی که عمل روی آن انجام شده مراقبت کنید.

مراقبت‌های لازم:

- خونریزی خفیف طبیعی است.
چند روز تا یک هفته ممکن است طول بکشد. فقط از نوار بهداشتی استفاده کنید، نه تامپون.
- ناحیه را تمیز نگه دارید.
حمام معمولی خوب است؛ اما آب را داخل ناحیه وارد نکنید.
- دوش واژینال یا شست‌وشوی داخلی ممنوع است.
این کار می‌تواند باعث عفونت شود.
- لباس زیر نخی بپوشید.
مانع تحریک ناحیه می‌شود.
- روی شکم فشار ندهید.
کمر بند سفت یا شلوار خیلی تنگ نپوشید.

۵. علائم هشدار

شایع‌ترین نگرانی: از کجا بفهمم مشکلی پیش آمده؟

در این موارد فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- خونریزی خیلی شدید (اگر پد را در یک ساعت خیس می‌کنید)
- تب یا لرز
- درد شدید زیر شکم که بهتر نمی‌شود
- ترشح بدبو
- احساس ضعف، سرگیجه یا غش
- ناتوانی در خوردن یا نوشیدن
- سوزش شدید هنگام ادرار
- قطع ناگهانی خونریزی همراه با درد شدید شکم (نادر اما مهم)

در این موارد صبر نکنید. فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۶. پرسش‌های رایج

چقدر خونریزی دارم؟

خونریزی خفیف تا چند روز طبیعی است. اگر شدید شد یا خیلی طول کشید، با پزشک تماس بگیرید.

کی حال معمولی‌ام را پیدا می‌کنم؟

معمولاً چند روز بعد حالتان بهتر می‌شود. برخی یک هفته طول می‌کشد.

حمام کردن مشکلی دارد؟

حمام ایستاده آزاد است. اما از وان و استخر استفاده نشود.

احساساتم خیلی بالا و پایین می‌شود. طبیعی است؟

بله. مخصوصاً اگر عمل بعد از خونریزی یا سقط بوده باشد. احساس ناراحتی طبیعی است. اگر احساس ناراحتی شدید شد، حتماً با پزشک یا مشاور حرف بزنید.

می‌توانم از پله بالا و پایین شوم؟

بله، اما آرام و با احتیاط.

کی می‌توانم رانندگی کنم؟

وقتی دیگر مسکن قوی مصرف نمی‌کنید و کاملاً هوشیار هستید. معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد.

آیا باید ویزیت بعدی داشته باشم؟

بله، پیگیری ویزیت بعدی بسیار مهم است.

منابع کلی

- PubMed
- UpToDate
- MedlinePlus