



Domáca pooperačná starostlivosť

Hysterektómia

UNIVERZÁLNE TYPY PRE RÝCHLU REKONVALESCENCIU

- Prioritou je oddych a pokojový režim
- Dýchajte: vydýchnite pri vykonávaní pohybov
- Buďte opatrné pri otáčaní sa, zohýbaní sa a prudkých pohyboch
- Spevnite stred tela pri zmene polohy a eliminujte úsilný tlak smerom do panvy
- Vyhnite sa dvíhaniu ťažkých predmetov

STRAVA A HYDRATÁCIA

- Dodržujte pitný režim
- Zvýšte príjem vlákniny (ovocie, zelenina, ovsené vločky)
- Vyhnite sa obštipácii (rektálne glycerínové čapíky)
- Vyhnite sa úslnému tlaku na konečník pri stolici (podložka pod nohy)

STAROSTLIVOSŤ O JAZVY

- Udržiavajte chirurgické rezy čisté a suché, kým stehy nevypadnú
- Aplikujte jemný tlak na jazvu a jej okolie za účelom mobilizácie tkaniva:
 - po vypadnutí stehov
 - jazva má svetloružovú farbu
 - na jazve nie je chrasta

POHYBOVÁ AKTIVITA A CVIČENIE

- Venujte sa ľahkej chôdzi ako odporúčanej aktivite na podporu krvného obehu a prevenciu krvných zrazenín
- Vyhýbajte sa zdvíhaniu ťažkých predmetov a namáhavému cvičeniu počas prvých 3 mesiacov od operácie

SEXUÁLNA AKTIVITA A INTÍMNE ZDRAVIE

- Pošva je po operácii kratšia, vaginálne klenby sú menšie
- Začnite s pohlavným stykom pomaly a postupne po zhojení pošvového pahýľa a komunikujte s partnerom
- Využitie lubrikancií je odporúčané k šetrnej penetrácii
- Nezabudnite na pravidelné preventívne prehliadky u gynekológa a cytologický ster z pošvového pahýľa

Zvýšte pozornosť pri príznakoch ako je horúčka, zvýšená bolesť, začervenanie rán alebo vaginálny výtok, ktoré môžu naznačovať infekciu alebo iné komplikácie.