

## التعافي بعد عملية ترميم المهبل/ استئصال الرحم عن طريق المهبل

### دليل للمرأة

1. ماذا أتوقع بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟
2. الألم / الانزعاج بعد العملية
3. الوقاية من تجلط الدم الوريدي
4. عمل المثانة و المستقيم بعد العملية
5. العوده للنشاط بعد العملية
6. ما الذي يجب علي الامتناع عنه في ال 6 أسابيع الأولى بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟
7. ما الطعام المسموح به بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟
8. الاستحمام
9. هل أتوقع أي إفرازات بعد العملية؟
10. متى يجب أن أطلب مساعده من طبيب؟
11. متى سأشعر بأنني عدت لطبيعتي بعد العملية؟
12. متى أستطيع قيادة السيارة بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟
13. متى أستطيع ممارسه الجماع؟
14. متى أستطيع العوده للعمل؟

## ماذا أتوقع بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟

بعد العملية مباشرة قد يكون هناك قسطره (أنبوب) في المثانة و التي تسمح للبول بالخروج من المثانة إلى كيس، بالإضافة إلى حشوة في المهبل لمنع النزيف. سيحدد طبيبك المدة اللازمه لبقاء القسطرة و الحشوة، و هي عادةً ما بين 8 إلى 24 ساعة.

### الألم / الانزعاج بعد العملية

قد تشعرين بعد العملية ببعض الألم أو الإنزعاج في أعلى الفخذ، المهبل و أسفل البطن. إذا كانت عمليتك تتضمن تعليق عجزي (سواء كان قبو المهبل أو الرحم)، فقد تشعرين بألم حاد في داخل المؤخرة. سيختفي معظم الألم و الانزعاج في غضون أسبوع إلى أسبوعين مع إمكانية استمراره لعدة أسابيع.

أثناء وجودك في المستشفى سيوصف لك أدوية لتسكين الألم و ذلك حفاظاً على راحتك. عند خروجك من المستشفى سيوصف لك مسكنات، مع العلم بأن المسكنات المتوفرة في الصيدليات (التي لا تحتاج وصفه طبيه) قد تفي بالغرض. يفضل أن تأخذ مسكنات الألم في المرحلة المبكرة بعد العملية بانتظام، لا تنتظري الألم إلى أن يصبح شديداً قبل أخذ الدواء. بقائك متحكمة في الألم سيساعدك على الحركة و بالتالي على التعافي بسرعة. إذا كان ألمك لا يستجيب للمسكنات اتصلي بطبيبك.

### الوقاية من تجلط الدم الوريدي

بعد العملية الجراحية تكون خطورة الإصابة بتجلط الدم الوريدي (جلطات في أوردة الأرجل) عالية. لتقليل احتمال حدوثها قد يصف طبيبك جوارب ضاغطة و حقنة مسيلة للدم يومياً. و أنت في السرير حاولي أن تزاولي تمارين بسيطة مثل تحريك الأقدام بسرعة متوسطة بشكل دائري و ثني و مد الركبتين بضع مرات كل ساعة. تجنبي وضع رجل على الأخرى. ننصح بالمشي (تحت إشراف طبي) بأسرع وقت ممكن بعد العملية. في بعض الأحيان تؤخذ معايير وقائية إضافية و خاصة عندما يكون وضعك الصحي يزيد احتمال تجلط الدم، عندها سيخبرك طبيبك بالازم.

### عمل المثانة و المستقيم بعد العملية

بعد عملية ترميم المثانة قد تلاحظين أن التبول في البداية قد يكون بطيئاً و يأخذ وقت أطول من الطبيعي لتفريغ المثانة. تقريبا 5 إلى 10

% من النساء يواجهن صعوبة في تفريغ المثانة كلياً بعد العملية، قد يتطلب الأمر وضع أنبوب قسطرة إلى أن يخف التورم و تعود المثانة إلى وظيفتها الطبيعية (من أسبوع إلى أسبوعين).

الإمساك هي مشكلة شائعة بعد العملية. قبل و بعد العملية الجراحية يجب عليك أكل الكثير من الفواكه و الألياف و شرب الكثير من السوائل للحفاظ على ليونة البراز. بعد العملية سيوصف لك ملينات للبراز و ذلك للوقاية من الإمساك. تناولها بشكل منتظم عند خروجك للمنزل. من الضروري جداً تجنب الدفع الشديد عند التبرز حيث يسبب ذلك ضغط على الغرز الموجودة في المهبل. بعض النساء يشعرن بالألم حادة أو حارقة في المستقيم، و عادة يخف الألم بعد بضعة أيام.

### العودة للنشاط بعد العملية

قد تشعرين بالتعب الزائد بعد العملية، لذلك احرصي على الحصول على أخذ أكبر قدر من الراحة و الاستماع إلى ما يقوله جسمك. ابدئي بالمشي في منزلك و عندما تشعرين بأنك مستعدة لزيادة مستوى نشاطك، أدخلي عليه فترات مشي قصيرة و يومية. المشي يعتبر نشاط جيد، فهو لا يضع الا ضغط بسيط جداً على الترميم الجراحي. لا تتمرني بهدف اللياقة مثل: الركض، المشي السريع، تمارين الإيروبيك (الهوائية) لمدة لا تقل عن 6 أسابيع بعد العملية. يمكنك العودة لتمرين عضلات الحوض عندما تشعرين بأنك مستعدة، و عادة يكون من أسبوع إلى أسبوعين بعد العملية. (معلومات إضافية عن كيفية القيام بتمارين عضلات الحوض، زوري قسم معلومات المرضى على موقع: [www.iuga.org](http://www.iuga.org))



ما الذي يجب علي الامتناع عنه في ال 6 أسابيع الأولى بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟

- حمل الأشياء الثقيلة و الأعمال الشاقة: يجب أن لا تحملي أي شيء يزن أكثر من 5 إلى 7 كيلوجرامات. حمل الأشياء الثقيلة قد يضع ضغط على مكان الترميم و الذي قد يزيد احتمال عودة الهبوط المهبل.
- حمل الأطفال الصغار، أكياس التسوق الثقيلة، العمل في الحديقة، و أعمال المنزل الشاقة مثل الكنس و حمل سلال الغسيل، و تحريك الأثاث.
- التمارين القوية مثل الأيروبيك، الركض، ركوب الخيل، تمارين النوادي و رفع الأثقال تضع ضغط قوي على قاع الحوض.
- حاولي الأقلع عن التدخين، لأن التدخين قد يؤخر التئام الجرح و يزيد من احتمالية التهاب الجرح.

ما الطعام المسموح به بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟

يمكنك الأكل و الشرب كعادتك عندما تسمح لك شهيتك بعد العملية. احرصي على نظام غذائي متوازن لتحصلي على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. من الأغذية المساعدة التي تحتوي على ألياف كثيرة: الشوفان، البرقوق، الكيوي، بالإضافة إلى شرب حوالي 2 لتر من السوائل يومياً للحفاظ على إخراج (تبرز) منتظم.

### الاستحمام

على الأغلب ستشعرين بأنك بحالة جيدة للاستحمام في اليوم التالي للعملية. يفضل الإستحمام (بالماء الجاري) على النقع (في البانيو) في ال 6 أسابيع الأولى بعد العملية حيث مازالت الغرز موجودة.

هل أتوقع أي إفرازات بعد العملية؟

من الطبيعي نزول بعض الدم يليه إفرازات بيضاء قاتمة في ال 6 أسابيع الأولى إلى أن تذوب الغرز التي في المهبل. في البداية قد يكون الدم زاهي اللون. مع الوقت يتغير اللون إلى بني محمر. كمية الدم قد تختلف من يوم لآخر. إذا كنت تعانين من قطع متخثرة من الدم الزاهي تتطلب تغيير متكرر للقوط راجعي طبيبك. استخدمي القوط الصحية العادية في ال6 أسابيع الأولى، و ليس الحشوة المهبليّة (التامبون).



#### متى يجب أن أطلب مساعده من طبيب؟

إذا أصبحت إفرازاتك غزيره أو كريهة الرائحة أو نزفت بشدة، أو أحسست بحرقة أو وخز أثناء التبول، أو ازدياد في آلم البطن أو قيء أو ارتفاع في درجة الحرارة أو انتفاخ و ألم في الساقين أو ضيق في النفس أو ألم في الصدر، الرجاء الاتصال بالطبيب أو الذهاب للمستشفى.

#### متى سأشعر بأني عدت لطبيعتي بعد العملية؟

الأشخاص يتعافون بمعدل مختلف و هذا يعتمد على عدة عوامل مثل وضعك الصحي و مستوى لياقتك قبل العملية، أيضا إذا كان هناك مضاعفات، و نوع الترميم المستخدم. من المهم أن تستمعي لجسمك و تأخذي وقت للراحة، لا تقسي على نفسك. على مدى 4 إلى 6 أسابيع ستتعاين بشكل تدريجي و نسبة الطاقة و النشاط لديك لتزيد إلى أن تصل الوضع الطبيعي.

#### متى أستطيع قيادة السيارة بعد عملية ترميم المهبل أو استئصال الرحم عن طريق المهبل؟

لا يمكنك القيادة إذا كنت على مسكنات قوية أو لا تستطيعين القيام بوقوف طارئ إذا احتاج الأمر. كقاعدة عامة تجنبي القيادة لمدة 1 إلى 2 أسبوع، و إذا لم تكوني متأكدة اسئلي طبيبك. بعض شركات التأمين تضع بعض القوانين للقيادة بعد العمليات الجراحية، الرجاء التأكد من قوانين شركة التأمين التي تتبعين لها.



#### متى أستطيع ممارسه الجماع؟

ينصح بالامتناع عن الجماع لمدة 6 أسابيع بعد الخروج من المستشفى. قد يكون الجماع في البداية مؤلم، لذا خذي الأمور ببطئ و تأني. استخدام المزلفات المهبلية قد يساعد إذا أحسست بجفاف. إذا استمر الم الجماع لمدته 3 إلى 4 أشهر من المحاولات المستمرة ارجعي للطبيب.

#### متى أستطيع العوده للعمل؟

هذا يعتمد على نوع العمل الذي تقومين به و عدد ساعات العمل و كيف تصلين إلى و تعودين من العمل. قد يساعدك طبيبك على اتخاذ القرار في الوقت الذي تحتاجينه للراحة، معظم المرضى يحتاجون ما بين أسبوعين إلى ستة أسابيع إجازة من العمل. ننصح بتنسيق أسبوع عمل أقصر أو مهام أقل عند العوده للعمل، و خاصة إذا كان عمالك يتضمن الوقوف أو حمل الأشياء الثقيلة.

**IUGA** ♀  
international urogynecological association

©2014

#### إخلاء للمسؤولية:

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط. و لا يعتزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة، حيث ينبغي أن يتم عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية.

ترجمة: رفيف الجريفاني، د. أحمد البدر