

## สมาคมรีเวชทางเดินปัสสาวะระหว่างประเทศ

การพักฟื้นหลังการผ่าตัดซ่อมเสริมและ/หรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด  
คำแนะนำที่ควรรู้สำหรับสตรี

1. คุณจะประสกับอะไรบ้างหลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?
2. ความเจ็บปวด/ความไม่สะดวกสบายหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?
3. จะป้องกันภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำได้อย่างไร?
4. การขับถ่ายของกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ในระยะหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?
5. การกลับคืนสู่สภาวะปกติหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?
6. สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงในระยะ 6 สัปดาห์หลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?
7. อาหารที่คุณควรรับประทานหลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือมดลูกทางช่องคลอด?
8. คุณสามารถอาบน้ำฝักบัวและแช่ในอ่างอาบน้ำได้หรือไม่?
9. หลังผ่าตัดคุณจะมีตกขาวเป็นอย่างไร?
10. เมื่อไรคุณควรจะสอบถามเพื่อขอคำแนะนำทางการแพทย์เพิ่มเติม?
11. เมื่อไรคุณจะกลับไปเป็นปกติหลังผ่าตัด?
12. เมื่อไรคุณสามารถขับรถได้หลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?
13. เมื่อไรคุณสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อีก?
14. เมื่อไรคุณจะกลับมาทำงานได้อีก?

### คุณจะประสกับอะไรบ้างหลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?

หลังผ่าตัดทันที คุณอาจมีสายสวนปัสสาวะคาอยู่ในกระเพาะปัสสาวะเพื่อเป็นทางระบายน้ำปัสสาวะลงสู่ถุงปัสสาวะ และอาจมีฝักขอกอยู่ในช่องคลอดเพื่อกอดแผลไว้ไม่ให้เลือดออก แพทย์ผู้ผ่าตัดจะพิจารณาว่าควรใส่ไว้นานเท่าไร โดยทั่วไปมักอยู่ในช่วงระหว่าง 8-24 ชั่วโมง

### ความเจ็บปวด/ความไม่สะดวกสบายหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?

ในระยะหลังผ่าตัด คุณอาจรู้สึกปวดหรือไม่สะดวกสบายบ้างที่บริเวณขาหนีบ ช่องคลอด และบริเวณท้องน้อย

ในกรณีที่คุณได้รับการผ่าตัดแขวนช่องคลอดหรือมดลูกไว้กับเอ็นยึดกระดูก คุณอาจรู้สึกเจ็บแปลบหรือปวดลึกๆในบริเวณแก้มก้นได้

ส่วนใหญ่อาการเจ็บปวดหรือไม่สบายนี้จะเริ่มดีขึ้นภายใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ แต่บางครั้งอาจนานได้หลายสัปดาห์

ขณะนอนพักในโรงพยาบาล คุณจะได้รับการพยาบาลอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้คุณรู้สึกสบาย เมื่อคุณได้รับการจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

คุณจะได้รับยาระงับปวดกลับไปด้วย ส่วนยาระงับปวดสามัญที่มีขายทั่วไปสามารถใช้ได้ผลดีเช่นกัน

ควรรับประทานยาระงับปวดอย่างสม่ำเสมอในระยะหลังผ่าตัดใหม่ๆ เพื่อให้ควบคุมความเจ็บปวดได้ดีที่สุด

ไม่จำเป็นต้องรอให้อาการปวดรุนแรงก่อนแล้วจึงเริ่มรับประทานยา การที่คุณไม่รู้สึกปวดจะช่วยให้คุณเคลื่อนไหวได้ดีและฟื้นตัวจากการผ่าตัดได้เร็วกว่า

หากคุณมีอาการปวดรุนแรงและไม่ลดลงหลังจากรับประทานยาระงับปวด กรุณาปรึกษาแพทย์

### จะป้องกันภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำได้อย่างไร?

ภายหลังผ่าตัด คุณมีความเสี่ยงต่อภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำของขาเพิ่มขึ้น แพทย์อาจให้ใส่ถุงน่องหรือใช้ผ้าพันรัดขาทั้งสองข้าง

และอาจให้ฉีดยาทุกวันเพื่อช่วยลดความเสี่ยงนี้

ขณะที่นอนพักบนเตียงคุณควรทำกายบริหารง่ายๆ โดยการหมุนข้อเท้าเป็นวง งอและเหยียดขาเป็นพักๆทุกๆชั่วโมง หลีกเลี่ยงการไขว้ขา

ให้คุณเริ่มบริหารหลังผ่าตัดโดยเร็ว (ภายใต้คำแนะนำ) บางครั้งอาจแนะนำให้ใช้วิธีป้องกันอื่นๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีปัญหาสุขภาพที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือด แพทย์จะอภิปรายกับคุณถึงความเสี่ยงนี้

### การขับถ่ายของกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ในระยะหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?

หลังผ่าตัดซ่อมเสริมช่องคลอด คุณอาจสังเกตเห็นในระยะแรกปัสสาวะจะไหลช้าและคุณต้องใช้เวลานานกว่าปกติในการปัสสาวะทั้งหมด พบว่าร้อยละ 5-10

ของผู้ป่วยอาจมีบัสสาวะไม่หมดหลังผ่าตัด และอาจจำเป็นต้องสวนบัสสาวะช่วยจนกว่าเนื้อเยื่อที่บวมจะยุบลงและกระเพาะบัสสาวะกลับมาทำงานปกติ (ปกติมักใช้เวลา 1-2 สัปดาห์หลังผ่าตัด)

อาการท้องผูก เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยหลังการผ่าตัด ฉะนั้น

ในระยะก่อนและหลังผ่าตัดคุณจึงควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยร่วมกับดื่มน้ำให้มากเพียงพอซึ่งจะทำให้อุจจาระนิ่ม หลังผ่าตัดมักให้รับประทานยาระบายประเภทที่ช่วยให้อุจจาระนิ่มเพื่อช่วยแก้ปัญหาท้องผูก ให้คุณรับประทานยานี้ให้สม่ำเสมอในระยะแรกหลังกลับไปบ้าน เพราะการหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักทำให้มีแรงดันต่อแผลที่ยับไว้ในช่องคลอด

บางรายมีอาการปวดแผลหรือแสบๆในไส้ตรงภายหลังการผ่าตัดซึ่งจะหายไปเองภายในไม่กี่วัน

### การกลับคืนสู่สภาวะปกติหลังผ่าตัดเป็นอย่างไร?

หลังผ่าตัดคุณจะมีรู้สึกอ่อนเพลียได้ง่ายกว่าปกติ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณควรพักผ่อนให้มากเพียงพอและสังเกตว่าร่างกายของคุณตอบสนองของคุณอย่างไร ให้คุณเริ่มเดินรอบๆบ้านก่อน และเมื่อรู้สึกว่าร่างกายพร้อมจึงเพิ่มกิจกรรมซึ่งรวมถึงการเดินเป็นระยะทางสั้นๆในชีวิตประจำวันของคุณ

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีเพราะว่ามีแรงดันต่อแผลผ่าตัดซ่อมเสริมน้อยมาก ในช่วงอย่างน้อย 6 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด

ให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เพิ่มความฟิตของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การวิ่งเหยาะๆ (jogging) การเดินเร็วๆที่ใช้กำลังมาก การเดินแอโรบิก เป็นต้น

การขมิบหรือบริหารกล้ามเนื้อพื้นอุ้งเชิงกรานนั้นสามารถเริ่มทำได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อม โดยทั่วไปมักเริ่มหลังผ่าตัด 1-2 สัปดาห์

(หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาอ่านในแผ่นพับเรื่อง “การขมิบหรือบริหารกล้ามเนื้อพื้นอุ้งเชิงกรานที่ถูกต้อง” หรือไปที่ [www.iuga.org](http://www.iuga.org) แล้วคลิกที่ส่วน patient information)



### สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงในระยะ 6 สัปดาห์หลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?

- การยกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากและทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก คุณไม่ควรยกหรือหิ้วสิ่งของที่มีน้ำหนักเกิน 5-7 กิโลกรัม การยกสิ่งของที่มีน้ำหนักทำให้มีแรงดันกระทำต่อแผลผ่าตัดซ่อมเสริมและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการยื่นย้อยเป็นซ้ำ
- การอุ้มเด็กเล็ก การไปจ่ายตลาดอย่างหนัก การทำสวน และทำงานบ้านหนักๆ เช่น การดูดฝุ่น การยกตะกร้าเสื้อผ้า การเคลื่อนย้ายเครื่องเรือน เป็นต้น
- การออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก วิ่ง ซี่ม้า ฟิตเนส และการยกน้ำหนัก เพราะการออกกำลังกายเหล่านี้ทำให้มีแรงกดดันที่บริเวณพื้นอุ้งเชิงกราน
- การสูบบุหรี่ คุณควรหยุดสูบบุหรี่ เพราะว่าทำให้การหายของแผลช้าลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อแผลติดเชื้อ

### อาหารที่คุณควรรับประทานหลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?

หลังผ่าตัด คุณสามารถรับประทานและดื่มได้ตามปกติเมื่อความอยากรับประทานอาหารของคุณกลับคืนมา เป้าหมายของการรับประทานอาหารคือเพื่อให้คุณได้รับสารอาหารทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ อาหารที่รับประทานควรมีเส้นใยมากเช่น อาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืช ผลไม้จำพวกพ룬 กีวี เป็นต้น และควรดื่มน้ำให้ได้ปริมาณ 2-2.5 ลิตรต่อวันเพื่อให้การขับถ่ายเป็นปกติ



### คุณสามารถอาบน้ำฝักบัวและแช่ในอ่างอาบน้ำได้หรือไม่?

โดยทั่วไปผู้ป่วยจะรู้สึกสบายและสามารถอาบน้ำได้ในวันถัดมาหลังผ่าตัด อย่างไรก็ตาม ในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด

แนะนำให้อาบน้ำจากฝักบัวมากกว่าการนอนแช่ในอ่างอาบน้ำ เพราะว่าวัสดุเย็บยังคงปรากฏอยู่ในช่องคลอด

## หลังผ่าตัดคุณจะมีตกขาวเป็นอย่างไร?

หลังผ่าตัดอาจมีเลือดออกบ้างทางช่องคลอด ตามด้วยมีตกขาวปกติสีขาวอมเหลือง ซึ่งอาจเป็นได้นานถึง 6 เดือนเพราะวัสดุเย็บแผลจะค่อยๆถูกดูดซึมไป

ในระยะแรกเลือดที่ออกจะมีสีแดงสดแล้วต่อมาจะมีสีคล้ำขึ้นเป็นสีน้ำตาล

ปริมาณเลือดที่ออกแปรปรวนไปในแต่ละวัน

ถ้าคุณมีเลือดออกมากเป็นเลือดสดๆหรือเป็นลิ่มจนต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ให้ปรึกษาแพทย์

ในช่วง 6 สัปดาห์แรกแนะนำให้ใช้ผ้าอนามัยแบบแผ่นเท่านั้น ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดในช่องคลอด



## เมื่อไรคุณควรจะสอบถามเพื่อขอคำแนะนำทางการแพทย์เพิ่มเติม?

ถ้าคุณมีปัญหาตกขาวจำนวนมากหรือมีกลิ่นผิดปกติหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด, มีปัสสาวะแสบหรือเจ็บเหมือนเข็มตำเวลาปัสสาวะ, ปวดท้องมากขึ้น, อาเจียน, ไข้, มีอาการปวดบวมที่ขา, หายใจขัดหรือเจ็บหน้าอก ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

## เมื่อไรคุณจะกลับไปเป็นปกติหลังผ่าตัด?

ผู้ป่วยแต่ละคนมีอัตราเร็วของการฟื้นตัวหลังผ่าตัดแตกต่างกันขึ้นกับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ สุขภาพและความฟิตของร่างกายก่อนผ่าตัด

การมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น และชนิดของการผ่าตัดเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรสังเกตร่างกายของคุณ พักผ่อนให้เพียงพอ

อย่าพยายามฝืนร่างกายให้ทำงานจนหนักเกินไป โดยทั่วไปใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ที่ร่างกายจะค่อยๆได้รับการเยียวยาจนหาย

และพลังของคุณจะค่อยๆกลับคืนมาเช่นเดิม

## เมื่อไรคุณสามารถขับรถได้หลังผ่าตัดซ่อมเสริมหรือผ่าตัดมดลูกทางช่องคลอด?

คุณไม่ควรขับรถถ้าคุณรับประทานยาระงับปวดที่มีฤทธิ์ทำให้ง่วงนอน หรือคุณยังไม่มีความมั่นใจว่าคุณสามารถหยุดรถอย่างกะทันหันตามต้องการได้ทันที

โดยทั่วไปแนะนำให้หลีกเลี่ยงการขับขี่เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ ถ้าไม่แน่ใจให้สอบถามแพทย์ก่อน

บริษัทประกันสุขภาพบางแห่งห้ามผู้เอาประกันขับขี่รถในระยะหลังผ่าตัด กรุณาตรวจสอบรายละเอียดในกรมธรรม์ของคุณเอง

## เมื่อไรคุณสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อีก?

แนะนำให้คุณงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลานาน 6 สัปดาห์หลังจากผ่าตัด ในระยะแรกการมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้คุณรู้สึกเจ็บปวดหรือรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย

จึงควรใช้ความนุ่มนวลและค่อยเป็นค่อยไป การใช้สารหล่อลื่นช่องคลอดอาจช่วยได้ถ้าคุณมีรู้สึกว้าช่องคลอดแห้ง

ถ้าอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายขณะมีเพศสัมพันธ์ยังคงมีอยู่หลังผ่าตัดผ่านไปแล้ว 3-4 เดือน แม้ว่าจะพยายามมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ ให้ปรึกษาแพทย์

## เมื่อไรคุณจะกลับมาทำงานได้อีก?

การที่คุณจะกลับมาทำงานได้อีกเมื่อไรขึ้นกับชนิดของงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานของคุณ และวิธีที่คุณเดินทางกลับบ้านที่ทำงานเป็นอย่างไร

แพทย์จะเป็นผู้ช่วยให้คุณตัดสินใจว่าควรหยุดงานนานเท่าไร ผู้ป่วยส่วนใหญ่หยุดพักงานนาน 2-6 สัปดาห์ เมื่อคุณกลับไปทำงาน

ในระยะแรกแนะนำให้จัดตารางงานของคุณโดยพยายามลดเวลาที่ทำงานลงและเริ่มต้นด้วยงานเบาๆก่อน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้างานของคุณเกี่ยวข้องกับการยืนหรือยกสิ่งของหนัก



**IUGA**♀  
International urogynecological association

สารสนเทศในแผ่นพับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ใช้ศึกษาหาความรู้เท่านั้น ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัยหรือการรักษาโรคหรือภาวะใดๆทางการแพทย์  
ซึ่งต้องกระทำโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น

แปลโดย ผศ. นพ.ชัยเลิศ พงษ์นิริศ (Chailert Phongnarisorn, M.D.)

IUGA Office | office@iuga.org | www.iuga.org