



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

میوم رحم چیست و چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زنان

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: ۰۹-AC-T۴

در صورت بروز هریک از علایم هشدار زیر به اورژانس مراجعه یا با پزشک خود تماس بگیرید:



۱. سرگیجه، تنگی نفس، درد قفسه سینه،
۲. تهوع و استفراغ شدید
۳. تب و لرز
۴. قرمزی و التهاب و ترشح چرکی از محل عمل، باز شدن بخیه ها
۵. خون در ادرار
۶. درد شکم شدید
۷. درد، قرمزی، گرما، حساسیت در پاها
۸. خونریزی واژینال و ترشحات بدبو از واژن
۹. تغییر در دفع ادرار و اجابت مزاج



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع :

Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing ۲۰۲۲

بارداری و زایمان ویلیامز و پرستاری بهداشت مادران و نوزادان

تغذیه و دفع

برای جلوگیری از یبوست (که باعث فشار به ناحیه لگن می‌شود)، مصرف میوه‌های فیبردار، سبزیجات و حداقل ۸ لیوان آب در روز ضروری است.



رابطه جنسی: معمولاً تا ۶ هفته (در روش شکمی) و ۲ تا ۳ هفته (در روش لاپاراسکوپی) باید از رابطه جنسی و ورود هرگونه شیء به واژن خودداری کنید.

پیشگیری از بارداری: رحم برای ترمیم زخم‌های عمیق ناشی از خروج فیبروم، نیاز به زمان دارد. طبق توصیه پرستاری، معمولاً ۳ تا ۶ ماه بارداری باید به تعویق بیفتد (طبق نظر پزشک).



میوم رحم

میوم، توده‌های خوش‌خیمی (غیرسرطانی) هستند که در دیواره رحم رشد می‌کنند. این توده‌ها بسیار شایع هستند و در سنین باروری ایجاد می‌شوند. اگر به میوم مبتلا باشید، ممکن است این نشانه‌ها را تجربه کنید:

- خونریزی‌های خیلی شدید و طولانی در دوران قاعدگی
 - احساس درد یا فشار در ناحیه لگن
 - تکرر ادرار (به دلیل فشار بر مثانه)
 - سخت شدن بارداری
- فیبروم‌ها با اینکه خطرناک نیستند، اما می‌توانند کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزمره شما را مختل کنند. خبر خوب این است که شما می‌توانید با یادگیری روش‌های مراقبت از خود و انتخاب درمان مناسب تحت نظر پزشک، این علائم را به خوبی مدیریت کنید.

روش‌های درمان میوم رحم

درمان‌ها بسته به اندازه، تعداد، مکان میوم‌ها و تمایل بیمار به حفظ باروری انتخاب می‌شوند:



درمان‌های دارویی

هورمون‌های ضد استروژن: برای کاهش حجم میوم‌ها و

کنترل خونریزی قبل از جراحی استفاده می‌شوند.

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی: برای مدیریت درد

قاعدگی و کاهش خونریزی خفیف.

مداخلات جراحی

میومکتومی :: خارج کردن فقط میوم‌ها و حفظ رحم (مناسب برای زنان با قصد باروری).

هیستروکتومی: خارج کردن کامل رحم (درمانی قطعی برای موارد شدید یا زمانی که باروری مد نظر نیست).

میومکتومی:

شکمی (لاپاراتومی): شبیه سزارین، برشی روی شکم ایجاد می‌شود (برای فیبروم‌های بزرگ یا متعدد).

لاپاراسکوپی: با ایجاد چند سوراخ کوچک روی شکم و استفاده از دوربین انجام می‌شود و دوره نقاهت سریع تر است.

هیستروسکوپی: بدون برش شکمی و از طریق واژن (فقط برای فیبروم‌های داخل حفره رحم).

خودمراقبتی بعد از میومکتومی

تمیز نگه داشتن: محل زخم را خشک و تمیز نگه دارید. معمولاً ۴۸ ساعت بعد از عمل می‌توانید دوش بگیرید. پس از حمام، محل زخم را با باد ملایم سشوار یا حوله تمیز به صورت ضربه‌ای خشک کنید.



پایش عفونت: روزانه زخم را در آینه چک کنید. هرگونه قرمزی زیاد، گرمی، تورم یا خروج ترشحات چرکی و بدبو را فوراً گزارش کنید.

حرکت زودهنگام: از همان روز اول راه بروید. راه رفتن از لخته شدن خون در پاها (DVT) و یبوست جلوگیری می‌کند.

محدودیت جابجایی: تا ۶ هفته از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم (مثل نوزاد، کیسه خرید یا جاروبرقی) خودداری کنید.

حمایت از شکم: هنگام سرفه، عطسه یا خندیدن، یک بالش کوچک را روی محل بخیه‌ها فشار دهید تا درد کمتری حس کنید.

