



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

پولپ 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: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: ۰۸-AC-T4

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



۱. خونریزی بسیار شدید: اگر مجبور است در کمتر از یک ساعت نوار بهداشتی خود را تعویض کنید.
۲. تب و لرز: دمای بدن بالای ۳۸ درجه سانتی گراد.
۳. ترشحات بدبو: ترشحات واژینال با بوی نامطبوع و غیرعادی.
۴. درد شدید شکم: دردی که با مسکن‌های معمول آرام نمی‌شود.
۵. تنگی نفس یا درد قفسه سینه.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل با شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع:

Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing ۲۰۲۲
ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists
Maternity & Women's Health Care
Association of periOperative Registered Nurses (AORN) Guidelines

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.



فعالیت بدنی و بازگشت به کار

استراحت مطلق لازم نیست، اما از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از ۳ کیلوگرم تا دو هفته خودداری کنید.



رابطه جنسی باید تا زمانی که پزشک تایید کند (معمولاً ۲ تا ۴ هفته پس از عمل) متوقف شود تا بافت رحم کاملاً ترمیم گردد.

پولیپ رحم چیست؟

پولیپ رحم، توده‌های کوچکی شبیه به انگور هستند که در دیواره داخلی رحم رشد می‌کنند.

آیا خطرناک است؟ اکثر آن‌ها خوش خیم (غیرسرطانی) هستند.

علامت اصلی چیست؟ خونریزی بین دو عادت ماهانه یا پریودهای بسیار شدید.

روش‌های درمان (من چه گزینه‌هایی دارم؟)

پزشک با توجه به شرایط شما، یکی از دو مسیر زیر را پیشنهاد می‌دهد:

۱. درمان با دارو (کنترل علائم)

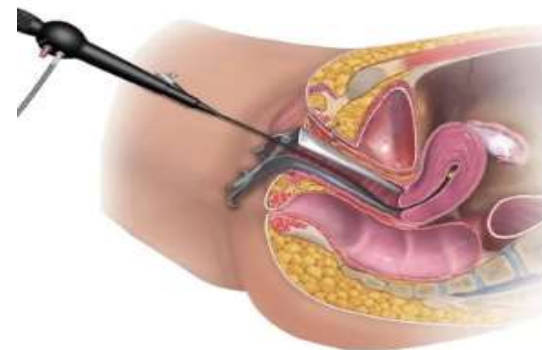
هدف: کاهش خونریزی و کوچک کردن پولیپ.

نکته مهم: دارو معمولاً پولیپ را کاملاً از بین نمی‌برد و با قطع دارو، ممکن است علائم برگردد.

۲. درمان با جراحی (برداشتن پولیپ)

- هیستروسکوپی: پزشک با یک دوربین بسیار ظریف از طریق واژن (بدون برش شکم) وارد رحم شده و پولیپ را برمی‌دارد.

مزیت: این روش "استاندارد طلایی" است چون پزشک دقیقاً پولیپ را می‌بیند و خارج می‌کند.



آمادگی برای هیستروسکوپی

ناشتا بودن: معمولاً ۶ تا ۸ ساعت قبل از عمل نباید چیزی بخورد یا بیاشامد (حتی آب).

داروها: اگر داروهای رقیق‌کننده خون (مانند آسپرین یا وارفارین) مصرف می‌کنید، حتماً از یک هفته قبل به پزشک خود اطلاع دهید.

بهداشت فردی: شب قبل از عمل استحمام کند. از مصرف لوسیون یا پودر در ناحیه تناسلی خودداری کند.

خودمراقبتی بعد از هیستروسکوپی

مدیریت درد و ناراحتی

احساس دردی مشابه دردهای قاعدگی در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول طبیعی است.

استفاده از کیسه آب گرم روی شکم و مصرف مسکن‌های تجویزی (مانند استامینوفن یا ژلوفن) تحت نظر پزشک توصیه می‌شود.



بهداشت و استحمام

می‌تواند ۴۸ ساعت پس از عمل دوش بگیرد، اما از نشستن در وان حمام، استخر یا جکوزی تا دو هفته پرهیز کند.

ناحیه تناسلی را فقط با آب ولرم شسته و با حوله تمیز کاملاً خشک کند.



مراقبت از خونریزی واژینال

وجود لکه‌بینی یا خونریزی سبک تا چند روز پس از عمل طبیعی است.

****توجه:** در این دوران فقط از نوار بهداشتی (Pad)

استفاده کنید. استفاده از تمپون یا دوش واژینال به شدت ممنوع است، زیرا خطر عفونت رحم را بالا می‌برد.

