










Trước Ngày Phẫu Thuật	Ngày Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật
<p>4 đến 6 Tuần Trước</p> <p>Tại phòng khám:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Duyệt lại Sơ Đồ Chăm Sóc với bác sĩ. <input type="checkbox"/> Ký đơn đồng ý phẫu thuật. <input type="checkbox"/> Hỏi bác sĩ nếu bạn có thể về nhà cùng ngày phẫu thuật cắt tử cung. <p>Tư vấn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lấy hẹn khám bác sĩ trước khi phẫu thuật, nếu cần. <input type="checkbox"/> Nói chuyện với bác sĩ những ưu điểm và nhược điểm của cắt những buồng trứng. <input type="checkbox"/> Làm hẹn khám bác sĩ chuyên khoa sinh sản, nếu cần. <p>Đêm trước khi phẫu thuật</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Đi tắm và làm theo các bước sau: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dùng xà phòng thông thường của bạn tắm và gội đầu. 2. Xả nước rửa sạch. 3. Đổ ½ chai xà phòng sát trùng chlorhexidine vào khăn ướt, sạch. 4. TẮT VÒI NƯỚC. 5. Dùng khăn ướt có xà phòng sát trùng chlorhexidine rửa từ vai đến đầu gối và cả nếp háng, nhưng KHÔNG rửa vào bộ phận kín đáo của bạn. 6. Giữ xà phòng sát trùng chlorhexidine trên da 1 phút. 7. Xả nước rửa sạch. <input type="checkbox"/> Trước nửa đêm: Uống 8 ao nước táo. <input type="checkbox"/> Bắt đầu 6 giờ trước khi phẫu thuật: Không ăn bất cứ thứ gì. Bạn có thể uống chất lỏng trong suốt cho đến 4 giờ trước khi phẫu thuật. 	<p>Trước khi bạn rời khỏi nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tắm lần nữa theo các bước của “Đêm trước khi phẫu thuật” liệt kê trên  <input type="checkbox"/> Bắt đầu 4 giờ trước khi phẫu thuật, không uống bất cứ thứ gì NGOÀI TRỪ: <ul style="list-style-type: none"> - Ngay sau khi bạn đến bệnh viện, hãy uống một chai 8 ao nước táo.  <p>Tại bệnh viện:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Một ống nhựa mềm dẻo sẽ được đặt vào tĩnh mạch ở cánh tay của bạn để truyền chất lỏng, thuốc kháng sinh và thuốc giảm đau.  <input type="checkbox"/> Bạn sẽ được cấp một chiếc chăn sưởi ấm. <input type="checkbox"/> Đồ quần chung quanh hai chân gọi là thiết bị đấm bóp tuần tự (SCD) sẽ được quấn ở chân dưới của bạn để giúp mạch máu lưu thông. <input type="checkbox"/> Bạn sẽ gây mê toàn thân (thuốc làm cho bạn ngủ).  <input type="checkbox"/> Sau khi bạn ngủ sẽ luồn một ống thông vào bàng quang để thoát nước tiểu. 	<p>Sau phẫu thuật, bạn sẽ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Thức dậy trong khu vực phục hồi. <input type="checkbox"/> Trong cánh tay của bạn có một ống nhựa mềm dẻo đặt vào tĩnh mạch để truyền chất lỏng. <input type="checkbox"/> Truyền thuốc giảm đau vào ống tĩnh mạch, sau đó đổi qua uống thuốc viên. <input type="checkbox"/> Dùng thiết bị đấm bóp tuần tự để quần chung quanh hai chân của bạn khi nằm trên giường.  <input type="checkbox"/> Y tá giúp bạn ngồi lên cạch giường. <input type="checkbox"/> Uống chất lỏng trong, sau đó bắt đầu ăn bình thường. <input type="checkbox"/> Đi vào phòng vệ sinh đi tiểu (tiểu). <ul style="list-style-type: none"> - Nếu bạn không thể đi tiểu, bạn có thể đặc ống thoát nước tiểu khi xuất viện. <input type="checkbox"/> Bác sĩ thăm định sức khỏe của bạn để xem nếu bạn có thể được xuất viện cùng ngày phẫu thuật. <p>Trong bệnh viện, bạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Có thể chuyển đến phòng chăm sóc đặc biệt.  <input type="checkbox"/> Bạn sẽ được ăn uống bình thường, và ngồi trên ghế để ăn. <input type="checkbox"/> Bạn phải đi bộ xung quanh đơn vị 3 đến 4 lần một ngày.  <input type="checkbox"/> Y tá sẽ hướng dẫn chăm sóc sức khỏe của bạn trong ngày xuất viện.

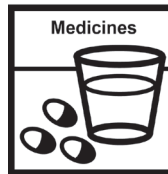
24 đến 72 giờ (Ngày 1 đến 3)

Những Gì Biết Trước

- Bạn có thể cảm giác bụng có chướng hơi nếu bạn phẫu thuật nội soi hoặc phẫu thuật ro bot.
- Bộ phận sinh dục (âm đạo) của bạn có thể tiết ra một ít dịch lỏng hoặc máu. Gọi bác sĩ nếu âm đạo của bạn có tiết ra nhiều dịch lỏng hoặc máu.
- Bạn có thể bị đau ở vai hoặc lưng trên 1 đến 2 ngày sau khi phẫu thuật. Điều này gây ra vì bơm hơi khí để phòng bụng trong khi phẫu thuật nội soi hoặc phẫu thuật ro bot. Nếu có đau nhức dùng sưởi ấm hoặc đắp lạnh để giảm đau. Nó sẽ hết đau trong vòng 24 đến 72 giờ.

Giảm đau:

- Uống thuốc gabapentin, ibuprofen và/hoặc thuốc acetaminophen để giảm đau khi đau ít đến trung bình.
- Bác sĩ có thể khai toa thuốc giảm đau mạch nếu cần cho cơn đau dữ dội.



Thuốc đường ruột:

- Dùng thuốc senna và Miralax 1 đến 2 lần một ngày cho đến khi bạn có đi cầu (đi phân).
- Ngừng dùng thuốc senna và Miralax nếu bạn đi phân lỏng hoặc tiêu chảy.

Chăm sóc vết thương:

- Nếu bạn có băng bên ngoài vết thương, bạn có thể gỡ bỏ 1 ngày sau hoặc trong vòng 24 giờ, nếu khó gỡ thì gỡ băng khi tắm.
- Giữ lại những sợi băng (băng trắng) đừng gỡ ra.

Hoạt động:

- Bạn có thể tắm bắt đầu vào ngày 1.
- Đi bộ 3 đến 4 lần một ngày.
- Bạn có thể hoạt động khác trong thời gian này, nhưng tránh làm bất cứ điều gì sử dụng cơ bụng, như là khiêng nặng hoặc rán sức.
- Bạn có thể dùng miệng để làm tình và kích thích bên ngoài (âm vật) ngay khi bạn cảm thấy sẵn sàng.

Tuần 1 và 2

Giảm đau:

- Nếu bạn vẫn cần thuốc giảm đau mạnh khi bị đau nhiều, hãy tiếp tục dùng thuốc gabapentin, ibuprofen và / hoặc acetaminophen theo hướng dẫn.
- Nếu bạn không còn cần thuốc giảm đau mạnh khi bị đau nhiều, hãy ngừng dùng thuốc gabapentin. Dùng thuốc ibuprofen và / hoặc acetaminophen nếu cần.
- Nếu bạn cảm thấy vẫn cần thuốc giảm đau mạnh để giảm đau hơn 2 tuần sau khi phẫu thuật, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Hoạt động:

- Đi bộ 3 đến 4 lần một ngày.
- Bạn có thể hoạt động khác trong thời gian này, nhưng tránh làm bất cứ điều gì sử dụng cơ bụng, như là khiêng nặng hoặc rán sức.
- Ít nhất 4 tuần:** Không được ngồi trong bồn nước nóng để tắm hoặc bơi lội. Nếu bạn vẫn bị chảy máu sau 4 tuần, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.
- Trong 6 tuần:**
 - Đừng khiêng bất cứ thứ gì nặng hơn 10 pao.
 - Đừng làm bất kỳ hoạt động nào để làm cơ thể của bạn hao sức.
 - Không được làm tình qua đường hậu môn.
- Trong 8 tuần:** Không được làm tình qua âm đạo.






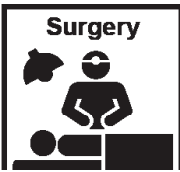
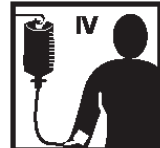



Chăm sóc vết thương:

- Nếu bạn còn những sợi băng (băng trắng), bạn có thể gỡ ra sau 1 đến 2 tuần hoặc nó bắt đầu rơi ra. Nếu khó gỡ ra thì gỡ ra khi tắm.

Tái Khám

- Làm theo hướng dẫn của bác sĩ lúc nào tái khám. Hầu hết 3 đến 6 tuần sau phẫu thuật, tùy theo phẫu thuật của bạn.



Before Surgery Day	Surgery Day	After Surgery
<p>4 to 6 Weeks Before</p> <p>At clinic visit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Review this CareMap with provider. <input type="checkbox"/> Sign consent for surgery. <input type="checkbox"/> Find out if you can go home the same day as your hysterectomy. <p>Consults:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Set up consult pre-op clinic visit, if needed. <input type="checkbox"/> Talk about pros and cons of removing ovaries. <input type="checkbox"/> Set up consult with fertility specialist, if wanted. <p>Night Before Surgery</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Take a shower and follow these steps: <ol style="list-style-type: none"> 1. Shower and shampoo with your usual soap. 2. Rinse well. 3. Pour ½ bottle of chlorhexadine on a clean, wet washcloth. 4. TURN SHOWER OFF. 5. Using the washcloth, wash from your shoulders to your knees, including groin creases, but NOT your private parts. 6. Leave soap on skin for 1 minute. 7. Rinse well. <input type="checkbox"/> Before midnight: Drink 8 ounces of apple juice. <input type="checkbox"/> Starting 6 hours before your surgery: Do not eat anything. You may drink clear liquids until 4 hours before surgery. 	<p>Before you leave home:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Take another shower. Follow the steps under “Day before surgery.”  <input type="checkbox"/> Starting 4 hours before surgery, do not drink anything EXCEPT: <ul style="list-style-type: none"> - Right after you park at the hospital, drink one 8-ounce bottle of apple juice.  <p>At the hospital:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> An IV will be placed in your arm to give you fluids, antibiotics, and pain medicine.  <input type="checkbox"/> You will be given a heating blanket to keep you warm. <input type="checkbox"/> Leg wraps called <i>sequential compression devices</i> (SCDs) will be placed on your lower legs to help with blood flow. <input type="checkbox"/> You will be given <i>general anesthesia</i> (medicine to make you sleep). <input type="checkbox"/> After you are asleep, you will have a <i>Foley catheter</i> placed in your bladder to drain urine. <div style="text-align: center;"></div>	<p>After surgery, you will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wake up in the recovery area. <input type="checkbox"/> Have an IV in your arm to give you fluids.  <input type="checkbox"/> Receive pain medicines by IV, then by mouth. <input type="checkbox"/> Wear SCDs on your legs while in bed. <input type="checkbox"/> Sit up on the edge of your bed with help from your nurse.  <input type="checkbox"/> Take clear fluids by mouth, then start a regular diet. <input type="checkbox"/> Get up to use the toilet and try to urinate (pee). <ul style="list-style-type: none"> - If you cannot pee, you may be discharged with a catheter. <input type="checkbox"/> Be assessed to see if you can be discharged on the same day as your procedure. <p>In the hospital, you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> May be moved to a room on a special care unit. <input type="checkbox"/> Will eat a regular diet, and sit in a chair to eat your meals.  <input type="checkbox"/> Will walk around the unit 3 to 4 times a day.  <input type="checkbox"/> Will receive discharge teaching on the day of your discharge.

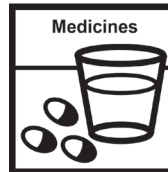
24 to 72 Hours (Days 1 to 3)

What to Expect

- You may feel a little bloated if you had laparoscopic or robotic surgery.
- You may have very light discharge or spotting from your genital area (vagina). Call your doctor if you have a lot of fluid or blood coming from this area.
- You may feel a sharp pain in your shoulder or upper back for 1 to 2 days after surgery. This is caused by the gas that was used to inflate your abdomen during laparoscopic or robotic surgery. Try heat or cold packs to relieve the pain. It should go away in 24 to 72 hours.

Pain relief:

- Take gabapentin, ibuprofen, and/or acetaminophen for mild to moderate pain.
- Your doctor may prescribe opioid pain medicine, if needed for severe pain.



Bowel medicines:

- Take senna and Miralax 1 to 2 times a day until you have a bowel movement (poop).
- Stop taking senna and Miralax if you have loose stools or diarrhea.

Wound care:

- If you have outer bandages, you may remove them on day 1, or within 24 hours. Do this in the shower if they are hard to remove.
- Leave the Steri-strips (white tape) in place.

Activity:

- You may shower starting on day 1.
- Walk 3 to 4 times a day.
- You may do other activities during this time, but avoid doing anything that uses your stomach muscles, such as heavy lifting or straining.
- You may have oral sex and external (clitoral) stimulation as soon as you feel ready.

Weeks 1 and 2

Pain relief:

- If you still need opioids for severe pain, keep taking gabapentin, ibuprofen, and/or acetaminophen as prescribed.
 - If you no longer need opioids for severe pain, stop taking gabapentin. Take ibuprofen and/or acetaminophen as needed.
- If you feel you still need opioids for pain more than 2 weeks after your surgery, talk with your provider.

Activity:

- Walk 3 to 4 times a day.
- You may do other activities during this time, but avoid doing anything that uses your stomach muscles, such as heavy lifting or straining.
- For at least 4 weeks:** Do not take a bath, sit in a hot tub, or go swimming. If you still have bleeding after 4 weeks, talk with your doctor.
- For 6 weeks:**
 - Do not lift anything that weighs more than 10 pounds.
 - Do not do any activities that make your body work hard.
 - Do not have anal sex.
- For 8 weeks:**
 - Do not have frontal (vaginal) sex.



Wound care:

- If you have Steri-strips, you may remove them at 1 to 2 weeks, or when they start to fall off. Do this in the shower if they are hard to remove.

Follow-up Visit

- Follow your provider's advice about when to come for a follow-up visit. Most times, this is 3 to 6 weeks after surgery, depending on your procedure.

