UW Medicine

አነስተኛ የሆነ የማህፀን ቀዶ ሕክምና እንክብካቤ ዕቅድ

እንዴት እንደሚዘጋጁ እና ምን እንደሚጠብቁ

ከቀዶ ጥገና ቀን በፊት

ከ4 እስከ 6 ሳምንታት በፊት

በክሊኒክ ቀጠሮ ላይ:

- ❑ ይህንን የእንክብካቤ ዕቅድ ከሕክምና ሰጪዎ ጋር ይገምግሙ
- ❑ የቀዶ ሕክምናውን የሥምምነት ፈቃድ ይፈርሙ
- ❑ ቀዶ ጥገና በተደረገበት ቀን ወደ ቤትዎ መሄድ ትችሉ እንደሆነ ይወቁ

ምክር :

- ❑ አስፈላጊ ከሆነ የቅድመ ቀዶ ሕክምና ክሊኒክ ቀጠሮ ይያዙ
- ❑ የዘር አመጪ ዕንቁላሎች ከረጢት (ኦቫሪዎች) ማስወገድ ጥቅምና ጉዳቱን ተነጋገሩ.
- ❑ ከተፈለገ ከወሊድ ባለሙያ ጋር ለመመካከር ቀጠሮ ያዙ

ከቀዶ ሕክምና በፊት ማታ (ዋዜማ)

- ❑ ገላ መታጠብ እና እነዚህን ቅደም ተከተሎች ይከተሉ:
  1. በተለመደው ሳሙናዎ እና ሻምፑ ገላዎትንና ፀጉርዎን ይታጠቡ
  2. በደንብ ያለቅልቁ
  3. በንፁህ እርጥብ ገላ ማታሻ ፎጣ ላይ ½ (ግማሽ)ጠርሙስ ክሎሪካዳዲን (የተሰጠዎት ፈሳሽ ሳሙና)ያድርጉ
  4. የገላ መታጠቢያ (ሻወር) ውሀ ይዝጉት
  5. መታሻ ፎጣውን በመጠቀም ከትከሻዎ እስከ ጉልበቶችዎ ድረስ ባላና ባላዎትንና እጥፋቶቹ ጨምሮ ታጠቡ ፤ ብልቶት ውስጥ ግን አይደለም
  6. ሳሙናውን ለ 1 ደቂቃ ቆዳዎት ላይ ይተዉት
  7. በደንብ አለቅልቁት
- ❑ **ከእኩለ ሌሊት በፊት:** 8 አውንስ የፖም(የአፕል) ጭማቂ ይታጠጡ
- ❑ **ከቀዶ ጥገናዎ 6 ሰዓታት በፊት ጀምሮ:** ምንም አትብሉ ከቀዶ ጥገናው በፊት እስከ 4 ሰዓታት ድረስ ግልጽ(በውስጣቸው ማየት የሚያስችሉ) የሆኑ ፈሳሾችን መጠጣት ይችላሉ

የቀዶ ጥገና ቀን

ከቤት ከመውጣትዎ በፊት:

- ❑ "ገላዎትን እንደገና ይታጠቡ " ከቀዶ ጥገና በፊት ማታ "በሚለው ስር ያሉትን ቅደም ተከተሎች ይከተሉ"
- ❑ ቀዶ ጥገና ከማደረግዎ 4 ሰዓታት በፊት ጀምሮ ምንም ነገር አትጠጡ **ግን**:
  - ልክ ሐኪም ቤት እንደደረሱ አንድ ባለ 8 አውንስ ጠርሙስ የፓም (አፕል)ጭማቂ ይጠጡ

ሐኪም ቤት (ሆስፒታል):

- ❑ ፈሳሽ፣ አንቲባዮቲክ እና የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት ለመስጠት ክንድዎት ላይ አይቪ (IV)ይደረግልዎታል
- ❑ እንዲሞቅዎት የሚያሞቅ ብርድ ልብስ ይሰጥዎታል
- ❑ የደም ዝውውርን ለማገዝ ሲኳንሻል ኮምፕሬሽን ዲቫይስ (sequential compression devices (SCDs))በመባል የሚታወቀውን መሳሪያ በታችኛው እግሮችዎ ላይ ይደረግልዎታል
- ❑ ጠቅላላ ማደንዘዣ (እንቅልፍ እንዲወስድዎት የሚያደርግ መድሃኒት) ይሰጥዎታል.
- ❑ እንቅልፍ ከወሰደዎት በኋላ ፊኛዎት ውስጥ የሽንት ማስተላለፊያ ቧንቧ ሽንት ለማምከን ይገባልዎታል

ከቀዶ ጥገና በኋላ

ከቀዶ ጥገና በኋላ እርስዎ:

- ❑ ማገገሚያ ክፍል ይነቃሉ
- ❑ ፈሳሽ እንዲሰጥዎ በክንድዎ ላይ አይቪ (IV) ይኖራል
- ❑ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶች በ IV ከዚያም በአፍዎ ይሰጥዎታል

- ❑ አልጋዎ ላይ እያሉ SCDውን በእግርዎ ላይ ያድርጉ
- ❑ በነርስዎ እርዳታ በአልጋዎ ጫፍ ላይ ይቀመጡ
- ❑ ግልጽ የሆኑ (በውስጣቸው ማየት የሚያስችሉ) ፈሳሾችን ይጠጡና ከዚያም መደበኛ ምግብ ይጀምሩ
- ❑ መፀዳጃውን ለመጠቀም ይነሱና ሽንት ለመሽናት ይሞክሩ (ይሽኑ)
  - መሽናት ካልቻሉ ወደ ቤት ሲሄዱ ካቴተር (ሽንት ከፊኛ ማስወገጃ) አድርገው ሊሄዱ ይችሉ ይሆናል
- ❑ የቀዶ ጥገናዎ ቀን ወደ ቤትዎ መሄድ ይችሉ እንደሆነ እና እንዳልሆነ ይገመገማሉ

በሆስፒታል ውስጥ እርስዎ:

- ❑ ከፍተኛ ክትትል ወደሚደረግበት ክፍል ሊዘዋወሩ ይችላሉ
- ❑ የተለመደውን ምግብ ይመገባሉ ምግብዎን ለመብላት ወንበር ላይ ይቀመጣሉ
- ❑ ከ 3 እስከ 4 ጊዜ እርስዎ ያሉበት ፎቅ በእግሮዎ ይራመዳሉ
- ❑ ወደ ቤትዎ የሚሄዱ ቀን ምን ምን ማድረግ እንዳለብዎት ወደቤት መለቀቂያ ትምህርት ይሰጥዎታል

24 እስከ 72 ሰዓቶች (ከ 1 እስከ 3ቀናት)

ምን እንደሚጠብቁ

- ❑ ቀዶ ጥገናዎ ላፕሮስኮፒክ (በቀዳዳዎች) ወይም የሮቦት ቀዶ ጥገና ከሆነ የሆድ መነፋት ስሜት ሊሰማዎት ይችላል
- ❑ ከብልትዎ አካባቢ ቀለል ያለ ፈሳሽ ወይም ደም ሊወርድ ይችላል ከዚህ አካባቢ ብዙ ፈሳሽ ወይም ደም ካለዎት ለዶክተርዎ ይደውሉ
- ❑ ☐ቀዶ ጥገና ከተደረገልዎት ከ 1 እስከ 2 ቀን በኋላ ትከሻዎት ወይም የላይኛው ጀርባዎ የውጋት ስሜት ይሰማዎት ይሆናል። ይህ የሚከሰተው በላፕራስኮፒክ ወይም ሮቦቲክ ቀዶ ጥገና ወቅት ሆድዎን ለመንፋት የተጠቀምነው ጋዝ የፈጠረው ነው። ሕመሙን ለማስታገስ ሙቀት ወይም ቀዝቃዛ በማድረግ ይሞክሩ. ከ 24 እስከ 72 ሰዓታት ውስጥ መጥፋት አለበት.

ሕመም ለማስታገስ:

- ❑ ከቀላል እስከ መጠነኛ ሕመም ጋባፔንቲን፣ አቢዩፕሮፊን፣ እና/ወይም አሴታሚኖፊን ይውሰዱ
- ❑ ለከባድ ህመም የopioid ሕመም መድኃኒት ካስፈለግዎት ሐኪኪምዎ ሊያዝልዎት ይችላል

የሆድ መድኃኒትቶች:

- ❑ ሴና እና ሚራላክስ በቀን ከ1 እስከ 2 ጊዜ ሠገራ እስከሚወጡ ድረስ ይውሰዱ
- ❑ ሠገራዎ ከቀጠነ ወይም ተቅማጥ ከሆነ ሴና እና ሚራላክሱን መውሰድ አቁሙ

የቁስል እንክብካቤ:

- ❑ ከውጪ ፕላስተር ካለዎት ቀን 1 ወይም በ 24 ሰዓቶች ውስጥ ሊያነሱት ይችላሉ
- ❑ ለማንሳት አስቸጋሪ ከሆነ ይህን ገላዎትን ሲታጠቡ ያንሱት የስረኛውን (ነጫጭ ፕላስተር) ግን እዛው ይተዉት.

እንቅስቃሴ:

- ❑ ከቀን ከ 1 ጀምሮ ገላ መታጠብ ይችላሉ.
- ❑ በቀን ከ 3 እስከ 4 ጊዜ በእግር ይራመዱ
- ❑ በዚህ ጊዜ ሌሎች ተግባሮችን ሊያከናውኑ ይችላሉ ነገር ግን የሆድ ጡንቻዎችዎን ለምሳሌ እንደ ከባድ ነገር ማንሳት ወይም ጫና የሚፈጥሩ ነገሮች ከማድረግ ይቆጠቡ
- ❑ ዝግጁ ሲሆኑ በአፍ የሚፈጸም ወሲብ እና ውጫዊ (ክሊቶራል) ስሜት ማበረታቻ ማድረግ ይችላሉ

1ኛ እና 2ኛ ሳምንታት

ሕመም ማስታገሻ:

- ❑ ለኃይለኛ ህመም አሁንም ኦፒኦይድ (opioid) ካስፈለገዎት ጋባፔንቲን፣ አቢዩፕሮፊን፣ እና/ወይም አሴታሚኖፊን እንደታዘዙት ይውሰዱ። ለኃይለኛ ህመም ኦፒዮይድ (opioid) ካላስፈለገዎ ጋባፔንቲን (gabapentin) መውሰድዎን ያቁሙ
- ❑ አቢዩፕሮፊን(ibuprofen) እና/ወይም አሴታሚኖፊን (acetaminophen) እንደ አስፈላጊነቱ ይውሰዱ

ከቀዶ ጥገናው ከ 2 ሳምንት በላይ ሆኖ አሁንም ለሕመም ኦፒዮይድ (opioids)ያስፈልግዎት እንደሆነ ከሐኪምዎት ጋር ይነጋገሩ

እንቅስቃሴ:

- ❑ በቀን ከ 3 እስከ 4 ጊዜ በእግርዎ ይራመዱ
- ❑ በዚህ ጊዜ ሌሎች ተግባሮችን ሊያከናውኑ ይችላሉ ነገር ግን የሆድ ጡንቻዎችዎን ለምሳሌ እንደ ከባድ ነገር ማንሳት ወይም ጫና ማብዛት የመሳሰሉ ነገሮችን ከማድረግ ይቆጠቡ
- ❑ **ቢያንስ ለ 4 ሳምንታት: ተዘፍዝፎ መታጠብ፣ የሞቀ ውሀ የያዘ ገንዳ ውስጥ መቀመጥ ወይም መዋኘት የለብዎትም ከአራት ሳምንታት በኋላ አሁንም ደም የሚፈስዎት ከሆነ ከሐኪምዎት ጋር ይነጋገሩ**
- ❑ **ለ 6 ሳምንታት:**
  - ከ 10 ፓውንድ በላይ ክብደት ያለውን ማንኛውንም ነገር አያንሱ
  - ሰውነትዎ ጠንክሮ እንዲሠራ የሚያደርጉትን እንቅስቃሴዎች አያድጉ
  - በፊንጢጣ ወሲብ እንዳያደርጉ
- ❑ **ለ 8 ሳምንታት:**
  - የሴት ብልት ወሲባዊ ግንኙነት አያድርጉ

የቁስል እንክብካቤ

- ❑ የስቲሬል-ስትሪፕስ (ፕላስተሮች) ካሉዎት በ 1 እስከ 2 ሳምንታት ጊዜ ወይም ደግሞ መላጥ/መነሳት ሲጀምሩ ማንሳት ይችላሉ። ለማንሳት አስቸጋሪ ከሆነ ውሀ ውስጥ ገላዎን ሲታጠቡ አድርጉት።

የክትትል ቀጠሮ

- ❑ ለተከታይ ቀጠሮ መቼ እንደሚመጡ የሐኪምዎን ምክር ይከተሉ። ብዙውን ጊዜ ይህ ከቀዶ ጥገናው ከ 3 እስከ 6 ሳምንታት በኋላ እንደ ሕክምና ሒደትዎ ሁኔታ ይወሰናል

© University of Washington Medical Center
Minimally-Invasive (MIS) Hysterectomy CareMap - AMHARIC
Published PFES: 10/2018, 11/2018, 01/2019
Clinician Review: 01/2019
Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Minimally Invasive (MIS) Hysterectomy CareMap

How to prepare and what to expect

UW Medicine

Before Surgery Day

4 to 6 Weeks Before

At clinic visit:

- ❑ Review this CareMap with provider.
- ❑ Sign consent for surgery.
- ❑ Find out if you can go home the same day as your hysterectomy.

Consults:

- ❑ Set up consult pre-op clinic visit, if needed.
- ❑ Talk about pros and cons of removing ovaries.
- ❑ Set up consult with fertility specialist, if wanted.

Night Before Surgery

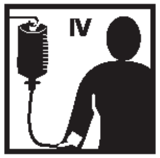
- ❑ Take a shower and follow these steps:
  1. Shower and shampoo with your usual soap.
  2. Rinse well.
  3. Pour ½ bottle of chlorhexadine on a clean, wet washcloth.
  4. TURN SHOWER OFF.
  5. Using the washcloth, wash from your shoulders to your knees, including groin creases, but NOT your private parts.
  6. Leave soap on skin for 1 minute.
  7. Rinse well.
- ❑ **Before midnight:** Drink 8 ounces of apple juice.
- ❑ **Starting 6 hours before your surgery:** Do not eat anything. You may drink clear liquids until 4 hours before surgery.

Surgery Day

Before you leave home:

- ❑ Take another shower. Follow the steps under "Day before surgery."
- ❑ Starting 4 hours before surgery, do not drink anything EXCEPT:
  - Right after you park at the hospital, drink one 8-ounce bottle of apple juice.

At the hospital:

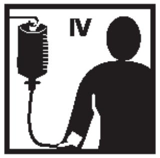


- ❑ An IV will be placed in your arm to give you fluids, antibiotics, and pain medicine.
- ❑ You will be given a heating blanket to keep you warm.
- ❑ Leg wraps called *sequential compression devices* (SCDs) will be placed on your lower legs to help with blood flow.
- ❑ You will be given *general anesthesia* (medicine to make you sleep).
- ❑ After you are asleep, you will have a *Foley catheter* placed in your bladder to drain urine.

After Surgery

After surgery, you will:

- ❑ Wake up in the recovery area.
- ❑ Have an IV in your arm to give you fluids.



- ❑ Receive pain medicines by IV, then by mouth.
- ❑ Wear SCDs on your legs while in bed.
- ❑ Sit up on the edge of your bed with help from your nurse.

- ❑ Take clear fluids by mouth, then start a regular diet.
- ❑ Get up to use the toilet and try to urinate (pee).
  - If you cannot pee, you may be discharged with a catheter.
- ❑ Be assessed to see if you can be discharged on the same day as your procedure.

In the hospital, you:

- ❑ May be moved to a room on a special care unit.
- ❑ Will eat a regular diet, and sit in a chair to eat your meals.

- ❑ Will walk around the unit 3 to 4 times a day.
- ❑ 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.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 10/2018, 11/2018, 01/2019
Clinician Review: 01/2019
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu