



Πληροφορίες για να σας βοηθήσουν μετά από μια **μεγάλη εγχείρηση**

Πριν επιστρέψετε σπίτι σας

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα χαρτιά και τα φάρμακά σας συμπεριλαμβανομένων:

- οποιωνδήποτε φαρμάκων που φέρατε μαζί σας στο νοσοκομείο
- οποιωνδήποτε φαρμάκων που σας χορήγησε ο γιατρός σας για να τα πάρετε σπίτι σας
- μια επιστολή για να δώσετε στον Οικογενειακό σας Γιατρό αν χρειάζεται
- ένα ραντεβού για να επιστρέψετε στην κλινική για επανεξέταση, (συνήθως σε έξι εβδομάδες εκτός εάν ο γιατρός σας θέλει να σας δει νωρίτερα). Αν δεν σας έκλεισαν ραντεβού την ώρα του εξιτηρίου σας, θα σας σταλεί ταχυδρομικώς.
- ένα απόκομμα εξιτηρίου που πρέπει να το δώσετε στο Γραφείο Εισαγωγών και Εξαγωγών (Admissions and Discharge) καθώς φεύγετε. Βρίσκεται στον Πρώτο Όροφο

Τι να αναμένετε αφού επιστρέψετε σπίτι σας

- Ο αναμενόμενος χρόνος ανάρρωσης μετά από μια μεγάλη εγχείρηση είναι περίπου έξι έως οκτώ εβδομάδες
- Η κολπική αιμορραγία θα συνεχιστεί για πέντε έως δέκα ημέρες και θα έχετε κηλίδες μέχρι και έξι εβδομάδες μετά την εγχείρηση. Αν η αιμορραγία συνεχιστεί ή γίνει πιο βαριά απ' ό,τι μια συνηθισμένη βαριά έμμηνο περίοδο με δύσοσμη απόκριση θα πρέπει είτε να πάτε στον Οικογενειακό σας Γιατρό ή να επιστρέψετε στο Τμήμα Πρώτων Βοηθειών.

Πώς να φροντίζετε την πληγή σας

- Να διατηρείτε την πληγή καθαρή και στεγνή. Μη βάζετε πούδρα ταλκ ή απολυμαντικό.
- Να προσέχετε για σημάδια που δείχνουν ότι η πληγή έχει ερεθιστεί όπως πρήξιμο ή κοκκινίλα. Αν καίει στο άγγιγμα ή υπάρχει απόκριση θα πρέπει να πάτε στον Οικογενειακό σας Γιατρό ή να επιστρέψετε στο Τμήμα Πρώτων Βοηθειών.
- Συνεχίστε να παίρνετε αναλγητικά τακτικά (κάθε τέσσερις έως έξι ώρες) όπως Panadol ή Panadeine, ή Panadeine Forte (αν σας τα έγραψε ο γιατρός).
- Αν παίρνετε κωδεΐνη θα χρειαστεί να προσέχετε να μην πάθετε δυσκοιλιότητα. Ελαφρά καθαρτικά όπως Metamucil ή Nulax βοηθούν.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ: ΜΑΙΟΣ 2002

Πληροφορίες για να σας βοηθήσουν μετά από μια μεγάλη εγχείριση (συνέχεια)

- Θα πρέπει να αποφεύγετε να σηκώνετε βαριά πράγματα. Θα πρέπει να αποφεύγετε να σηκώνετε ο,τιδήποτε βαρύτερο από δύο κουτιά γάλα στις πρώτες τρεις εβδομάδες. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγετε να σπρώχνετε καροτσάκια για τα ψώνια.
- Αν χρειάζεται να σκύψετε λυγίστε τα γόνατα παρά να σκύβετε από τη μέση σας.
- Να αποφεύγετε να οδηγήσετε μέχρι και δύο εβδομάδες, ή μέχρι αισθάνεστε άνετα. Οι λόγοι για την αποφυγή της οδήγησης είναι επειδή:
 - η ζώνη του καθίσματος μπορεί να επιδεινώσει τη χειρουργική συρραφή, και
 - αν πατήσετε ξαφνικά φρένο μπορεί να προκαλέσει στομαχικό πόνο.
 - Ασφαλιστικές Εταιρείες συχνά βάζουν ως όρο ότι δεν πρέπει να οδηγείτε για μια ορισμένη περίοδο μετά από μια εγχείριση. Έτσι, παρόλο που μπορεί να αισθάνεστε έτοιμες να οδηγήσετε, θα πρέπει να το ελέγξετε με την ασφαλιστική σας εταιρεία.
- Συνεχίστε να πίνετε οκτώ ποτήρια υγρών την ημέρα για να αποφύγετε μολύνσεις των ούρων.
- Για λαπαροσκοπική ή πυελοσκοπική εγχείριση, μπορείτε να ξαναρχίσετε τη σεξουαλική επαφή αφού σταματήσει η κοιλιακή αιμορραγία και όταν αισθάνεστε άνετα. Στην περίπτωση ανοικτής κοιλιακής εγχείρισης, περιμένετε μέχρι να επιστρέψετε στο ραντεβού επανεξέτασης και ο γιατρός σας είναι ικανοποιημένος με την ανάρρωσή σας.
- Θα πρέπει να αποφεύγετε να κάνετε δουλειές του σπιτιού ενώ αναρρώνετε. Μετά 3 εβδομάδες, αρχίστε σιγά-σιγά να ξανακάνετε τέτοιες δουλειές.

Αν ανησυχείτε για το πώς θα τα καταφέρετε με τις δουλειές του σπιτιού σας ρωτήστε μια νοσοκόμα για τις **δωρεάν υπηρεσίες** που μπορούν να κανονιστούν για να σας βοηθήσουν.

Να προσέχετε για ενδείξεις μόλυνσης

Όπως:

- ξαφνικές εξάψεις / υψηλός πυρετός ή ιδρώτας, ή
- ξαφνική εμφάνιση πόνου

Επανεξέταση

- Σε περίπου 2-3 εβδομάδες, μια νοσοκόμα από την πτέρυγα θα σας τηλεφωνήσει στο σπίτι για να ελέγξει την πρόοδο της ανάρρωσή σας. Αν έχετε οποιαδήποτε απορία, μη διστάζετε να μας ρωτήσετε.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία μπορείτε να επικοινωνήσετε ελεύθερα με την πτέρυγα οποιαδήποτε στιγμή μεταξύ Δευτέρας και Παρασκευής στο Τηλ: 8345-2000