



BẢN CHỈ DẪN VỀ PHỤ. KHOA: THÁNG NĂM 2002

Chỉ dẫn nhằm giúp chị xoay sở sau lần đại giải phẫu

Trước khi chị về nhà

Trước khi rời bệnh viện chị nhớ kiểm soát xem chị có đủ giấy tờ và các thứ thuốc hay không kể cả:

- những thứ thuốc chị mang đến nhà thương
- những thứ thuốc bác sĩ cho phép chị đem về nhà
- lá thư để chị trao cho bác sĩ gia đình / bác sĩ địa phương của chị nếu cần
- Lấy hẹn để trở lại y viện khám nghiệm, (thường chị trở lại tái khám sau sáu tuần rời viện trừ khi bác sĩ muốn gặp chị sớm hơn). Nếu chị không lấy hẹn khi rời viện, chị sẽ được gửi thư báo ngày hẹn.
- Chị cần đưa giấy rời viện cho văn phòng Admissions and Discharge (Nhập và Rời viện) khi chị rời nhà thương. Văn phòng này ở Lầu Một.

Những điều cần biết sau khi chị về nhà

- Sau một cuộc đại giải phẫu chị sẽ mất khoảng từ sáu đến tám tuần mới hồi phục lại sức khoẻ
- Âm đạo sẽ tiếp tục ra máu từ năm đến mười ngày và sẽ rong kinh cho tới khoảng sáu tuần sau khi mổ. Nếu máu tiếp tục ra hay ra nhiều hơn và giống như khi có kinh nguyệt ra máu nhiều, với chất tiết ra từ âm đạo có mùi hôi chị phải đến gặp bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ địa phương hoặc trở lại Phòng Cấp cứu.

Cách chăm sóc vết thương

- Giữ vết thương sạch và khô ráo. Đừng dùng bột talcum hay thuốc sát trùng.
- Để ý những dấu hiệu cho thấy vết thương bị khó chịu như sưng lên hay nổi đỏ. Nếu sờ vào thấy nóng hay thấy có chất dịch tiết ra, chị hãy đến gặp bác sĩ địa phương hay bác sĩ gia đình hoặc trở lại Phòng Cấp cứu.
- Tiếp tục dùng thuốc giảm đau đều đặn (cách mỗi bốn hay sáu tiếng đồng hồ), thí dụ như Panadol hay Panadeine, hoặc Panadeine Forte (nếu có toa bác sĩ).
- Nếu dùng codeine chị phải cẩn thận kéo bị táo bón. Thuốc xổ loại nhẹ như Metamucil hay Nulax giúp chống táo bón.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



BẢN CHỈ DẪN VỀ PHỤ. KHOA: THÁNG NĂM 2002

Thông tin nhằm giúp chị xoay sở sau lần đại giải phẫu (tiếp tục)

- Chị nên tránh khiêng nhấc đồ nặng. Chị nên tránh khiêng nhấc bất cứ thứ gì nặng quá chai chứa hai lít sữa trong vòng ba tuần lễ đầu. Chị cũng nên tránh đẩy giỏ có bánh xe chỗ đồ mua sắm.
- Nếu chị cần phải khom lưng, chị nên quỳ trên hai đầu gối thay vì cúi cong người xuống.
- Chị nên tránh lái xe trong vòng hai tuần lễ đầu, hay cho đến khi nào chị cảm thấy dễ chịu. Lý do chị nên tránh lái xe là vì:
 - dây an toàn có thể làm thương tổn vết khâu, và
 - Đạp thắng bất ngờ có thể làm đau bụng.
 - Những Công ty Bảo hiểm thường ra điều kiện là không được lái xe trong một khoảng thời gian nào đó sau khi giải phẫu. Vì vậy tuy chị có thể cảm thấy đã sẵn sàng lái xe được, chị nên kiểm lại việc này với công ty bảo hiểm của mình.
- Tiếp tục uống tám ly nước mỗi ngày để tránh nhiễm trùng đường tiểu.
- Nếu là giải phẫu bằng phương pháp soi xoang bụng hay soi vùng xương chậu, chị có thể bắt đầu giao hợp trở lại sau khi âm đạo hết chảy máu và khi chị cảm thấy thoải mái. Trong trường hợp giải phẫu bằng phương pháp soi xoang bụng, hãy chờ cho đến khi chị trở lại khám bác sĩ lần tiếp theo và bác sĩ cảm thấy hài lòng với tình trạng hồi phục sức khoẻ của chị.
- Nên tránh làm việc nhà khi chị đang ở tình trạng phục hồi sức khoẻ. Sau 3 tuần, chị có thể dần dần làm việc nhà trở lại một cách nhẹ nhàng.

Nếu chị quan tâm không biết mình phải quản xuyến việc nhà ra sao xin hỏi y tá về việc tổ chức **dịch vụ miễn phí** cung cấp cho chị.

Để ý những dấu hiệu cho thấy vết thương bị nhiễm trùng

Thí dụ như:

- Lên cơn nóng / thân nhiệt gia tăng bất thường hay chảy mủ hôi hay
- Lên cơn đau bất ngờ.

Theo dõi sức khoẻ

- Trong khoảng 2 đến 3 tuần lễ, y tá bệnh viện sẽ điện thoại đến nhà chị để hỏi thăm xem chị đã hồi phục ra sao. Nếu chị có điều gì thắc mắc, chúng tôi sẽ vui lòng giải đáp.

Nếu chị có bất cứ thắc mắc hay quan tâm gì xin liên lạc với khu điều dưỡng bất cứ lúc nào từ Thứ Hai đến Thứ Sáu qua số: 8345-2000