

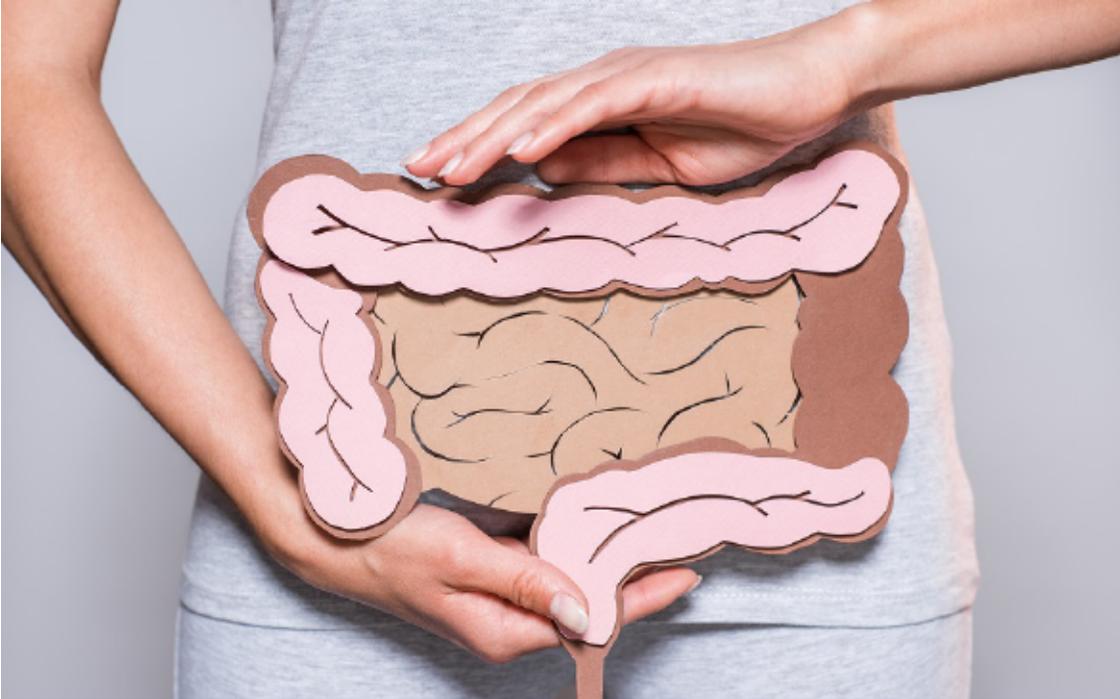


ІННОМЕД

ЦЕНТР ЕНДОХІРУРГІЇ

**МЦ “ІННОМЕД –
ЦЕНТР ЕНДОХІРУРГІЇ”**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО
РЕАБІЛІТАЦІЇ В
ГІНЕКОЛОГІЇ**



ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ КИШКІВНИКА

Апетит і дефекація поступово відновлюються протягом першого тижня після хірургічного втручання.

Протягом першого тижня після операції категорично заборонене вживання смаженої, жирної та копченої їжі, солінь, прянощів, продуктів, які викликають бродіння і здуття, наприклад бобових, дріжджових продуктів. Натомість слід харчуватися супами, вареними або тушкованими овочами, кашами, кисломолочними продуктами.





ПОПЕРЕДЖЕННЯ І УСУНЕННЯ ЗАКРЕПІВ

- Ходити туалет в один і той же час.
- Виконувати легкі фізичні вправи, краще піші прогулянки.
- По можливості пити по 8-10 стаканів (до 2 л) рідини на день.
- Уникати напоїв з кофеїном.
- Поступово збільшувати всміст клітковини в їжі до 25-35 гр на день.
- Клітковина міститься в фруктах, овочах, цільнозернових злаках.





ПРИЙОМ ДУШУ

Гігієна тіла дуже важлива в перші дні після операцій.

Приймаючи душ, акуратно промивайте післяопераційні шви милом.

Після душу просушити ці зони чистою бумажною серветкою. Якщо у вас немає дренажу/ів - пов'язка не потрібна.

МАЖУЧІ АБО КРОВ'ЯНИСТІ ВИДІЛЕННЯ З ПІХВИ

Виділення крові з піхви чи незначна вагінальна кровотеча є звичним явищем після гінекологічних операції. Щоб перевірити о'б'єм виділень, використовуйте гігієнічні чи щоденні прокладки. Не користуйтеся тампонами.

Якщо у вас відмічається значна кровотеча (коли кров просочується крізь гігієнічну чи щоденну прокладку кожні 1-2 години) – негайно звертайтеся до свого лікаря.



ТРИМАННЯ СЕЧІ

Пацієнткам рекомендоване виконання гімнастики для тренування м'язів тазового дна. Це – так звані вправи Кегеля.

СТАТЄВЕ ЖИТТЯ

Статеве життя є ключовим емоційним фактором в реабілітації жінок. Не рекомендується займатись вагінальним сексом протягом 8 тижнів після операції.

Деякі методи лікування можуть ослабити імунну систему і підвищити ймовірність зараження грибковими інфекціями. Ризик також зростає, якщо приймати стероїди та антибіотики.

Симптоми грибкової інфекції включають виділення з піхви, зуд, почервоніння перианальної зони. Якщо виникають симптоми – слід звернутись до свого лікаря.

Протягом всього періоду реабілітації рекомендується використовувати бар'єрні методи захисту (презервативи та коффердами).



РУХОВА АКТИВНІСТЬ. ВОДІННЯ АВТОМОБІЛЮ. ПОДОРОЖІ

Після виписки з лікарні не варто ходити багато і далеко. При цьому ходити в принципі необхідно мінімум 6 разів на день. Навантаження на тіло повинно бути поступовим. Загалом пацієнти повертаються до звичної діяльності впродовж 10 днів і відновлюють повний обсяг рухової активності впродовж наступних 28 днів.

Слід утриматися від кермування транспортними засобами одразу після виписки зі стаціонару. Ви можете знову сісти за кермо через 2 неділі після операції, якщо ви не приймаєте знеболюючі препарати (вони можуть викликати сонливість).

Подорожувати після операції можна. Під час перельоту рекомендовано вставати кожну годину, пити багато рідини і тримати стопи припіднятими.

Слід також утриматися від підняття ваги, яка перевищує 5 кг
Шкідливі звички. Дуже важливим є утримання від шкідливих звичок, які сприяють звуженню судини та погіршують кровотворення, – вживання алкогольних напоїв та напоїв, які містять кофеїн, або принаймні значне зменшення обсягів їх вживання.