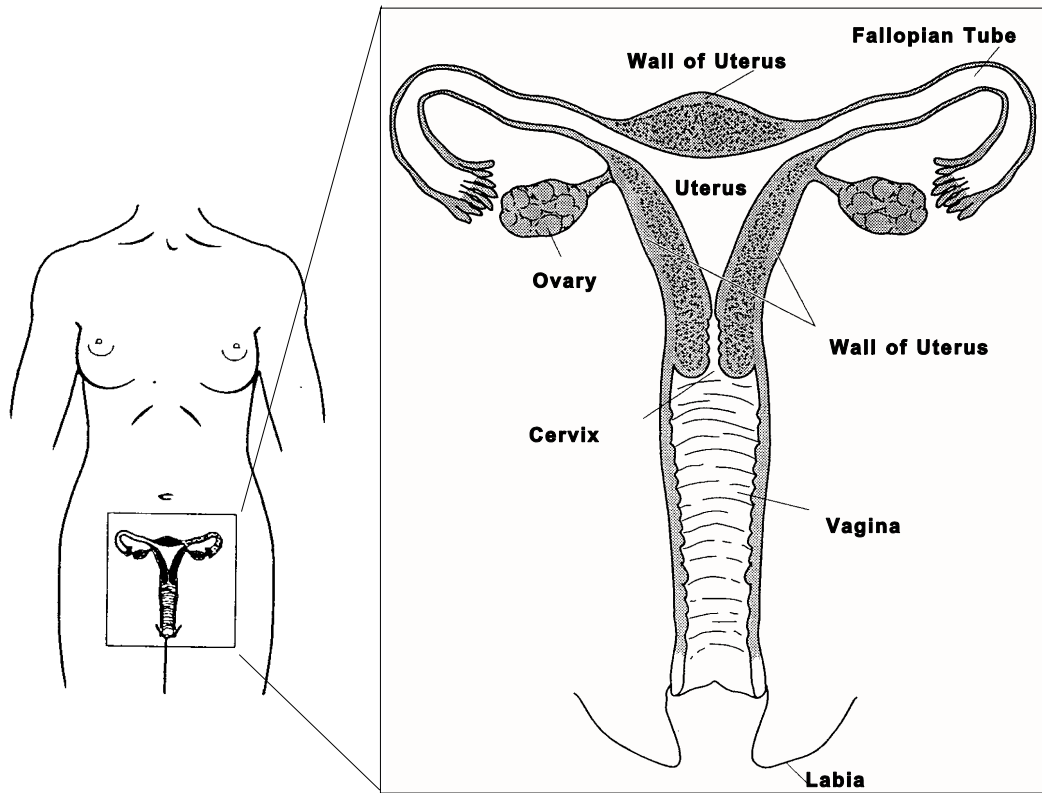


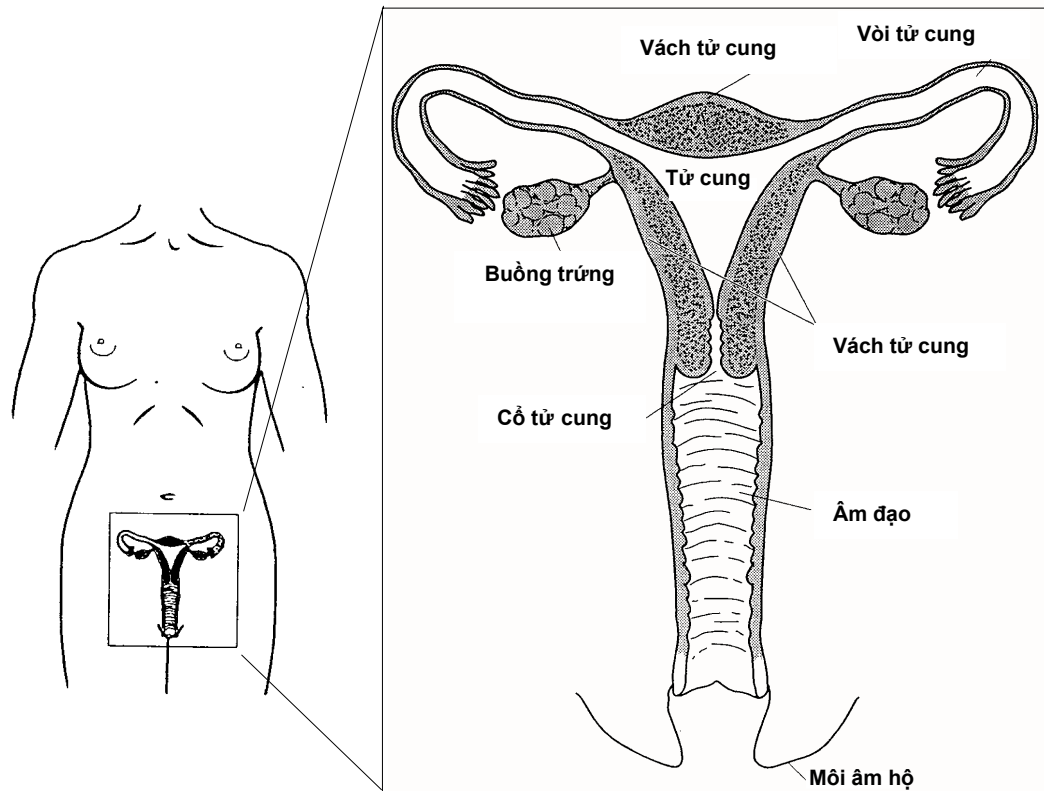
Hysterectomy

A hysterectomy is a surgery to remove a woman's uterus. The uterus is one of the organs of the female reproductive system and is about the size of a closed hand. You can no longer have children after you have your uterus removed and you will no longer have periods (menstruate). If your ovaries are not removed, you will continue to make female hormones.



Cắt Bỏ Tử Cung

Phẫu thuật cắt bỏ tử cung của phụ nữ được gọi là hysterectomy. Tử cung là một trong các bộ phận của hệ sinh sản nữ và có kích thước gần bằng nắm tay. Quý bà không còn có thể sanh con sau khi bị cắt bỏ tử cung và cũng không còn có kinh nguyệt nữa. Nếu chưa bị cắt bỏ buồng trứng, thì quý bà vẫn tiếp tục tạo ra hóc môn nữ.



There are different types of hysterectomy surgeries. Ask your doctor what type of surgery you are having and if your cervix, tubes and ovaries are being removed.

- **Vaginal hysterectomy** - the uterus is removed through the vagina. No incision in the abdomen is needed.
- **Abdominal hysterectomy** - the uterus is removed through an incision in the abdomen.
- **Total abdominal hysterectomy** - the uterus with the cervix is removed through the abdomen. The ovaries may or may not be removed.
- **Laparoscopic hysterectomy** – several small incisions are made in the abdomen and the doctor works through these incisions using a camera and small tools to detach the uterus. The uterus is removed through the vagina.

To Prepare

- Your doctor may tell you not to take aspirin or ibuprofen for several days before your surgery. If you take aspirin daily, do not stop taking it without asking your doctor first.
- **Do not** eat or drink anything, including water, after midnight before your surgery.
- Ask your doctor if you should take your medicines the morning of your surgery. If so, take with small sips of water only.
- An adult family member or friend will need to take you home when you leave the hospital. It is not safe for you to drive or leave alone.

Có nhiều loại phẫu thuật cắt bỏ tử cung khác nhau. Hỏi bác sĩ xem quý bà phải theo loại phẫu thuật nào và có bị cắt bỏ cổ tử cung, vòi tử cung và buồng trứng không.

- **Cắt bỏ tử cung đường âm đạo (vaginal hysterectomy)** - tử cung được cắt bỏ qua âm đạo. Không cần rạch vết mổ nơi bụng.
- **Cắt bỏ tử cung đường bụng (abdominal hysterectomy)** - tử cung được cắt bỏ qua vết mổ nơi bụng.
- **Cắt bỏ hoàn toàn tử cung đường bụng (total abdominal hysterectomy)** - tử cung và cổ tử cung được cắt bỏ qua bụng. Buồng trứng có thể được cắt bỏ hoặc không.
- **Cắt bỏ tử cung soi qua bụng (laparoscopic hysterectomy)** – bác sĩ rạch vài vết mổ nhỏ nơi bụng rồi dùng máy quay phim và dụng cụ nhỏ luồn qua các vết mổ này để cắt bỏ tử cung. Tử cung được lấy ra qua âm đạo.

Chuẩn bị

- Bác sĩ yêu cầu quý bà không dùng thuốc aspirin hoặc ibuprofen vài ngày trước khi phẫu thuật. Nếu quý bà dùng thuốc aspirin hàng ngày, không nên ngưng dùng thuốc này nếu chưa hỏi trước ý kiến của bác sĩ.
- **Đừng** ăn hay uống bất cứ thứ gì, kể cả nước, từ sau nửa đêm của đêm trước khi phẫu thuật.
- Hỏi bác sĩ xem quý bà có phải uống thuốc vào buổi sáng thực hiện phẫu thuật không. Nếu có, chỉ uống thuốc với từng hớp nước nhỏ.
- Người lớn trong gia đình hoặc bạn thân cần đưa quý bà về nhà khi xuất viện. Quý bà lái xe hoặc rời khỏi bệnh viện một mình thì không an toàn.

During Surgery

- You will wear a hospital gown.
- An IV (intravenous) tube is put in a vein in your arm for giving medicines and fluids.
- You will be taken on a cart to the operating room and then helped onto a table.
- Medicine is given in your IV to keep you asleep and free from pain.
- You will have a catheter that drains urine from your bladder. This tube is often removed the morning after your surgery.
- Another tube may be put in through your nose and is passed down to your stomach to remove fluids so that you will not feel sick to your stomach. This tube is often taken out before you leave the recovery room.
- The surgery area or abdomen is cleaned.
- Your uterus is removed. Your tubes and ovaries may also be removed.
- Any incisions are closed with stitches, staples or special tapes called steri-strips.
- A bandage is put over the incisions.

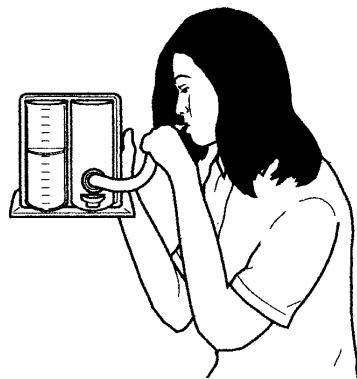
Trong lúc phẫu thuật

- Quý bà sẽ mặc áo choàng bệnh nhân.
- Quý bà được đặt một ống vào trong tĩnh mạch nơi cánh tay để chích thuốc và truyền chất lỏng.
- Quý bà được đưa đến phòng phẫu thuật bằng xe đẩy rồi đỡ lên nằm trên bàn phẫu thuật.
- Quý bà được chích thuốc vào tĩnh mạch để ngủ và không thấy đau.
- Quý bà được đặt ống dẫn lưu nước tiểu từ bàng quang. Ống này thường được lấy ra vào buổi sáng sau khi phẫu thuật.
- Quý bà cũng có thể được luồn một ống khác qua mũi rồi đi xuống đến bao tử để hút chất lỏng và không bị cảm giác nôn nao trong bao tử. Ống này thường được lấy ra trước khi quý bà rời khỏi phòng hồi sức.
- Vùng phẫu thuật hoặc bụng được chùi sạch.
- Tử cung được cắt bỏ. Vòi tử cung và buồng trứng cũng có thể được cắt bỏ.
- Mọi vết mổ được khép kín bằng chỉ may, đinh kẹp hoặc băng dán đặc biệt gọi là steri-strips.
- Băng vết mổ lại.

After Surgery

In the Hospital

- You are taken to the recovery room where you are watched closely until you wake up and are doing well.
- Your breathing, blood pressure and pulse are checked often.
- If you are staying at the hospital, you will be taken to your room.
- A pad will be placed between your legs in case you have vaginal bleeding.
- You also may have special stockings on your legs while you are in bed to help prevent blood clots.
- The staff may teach you how to cough, deep breathe and use an incentive spirometer. An incentive spirometer is a device used to help you take deep breaths. These exercises help open the airways of the lungs and prevent pneumonia. If you have abdominal incisions, place a pillow or a folded blanket over your incisions for support when deep breathing or coughing. Do these exercises every 1 to 2 hours while you are awake.



Incentive Spirometer

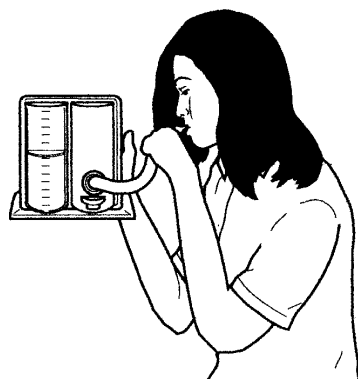


Coughing

Sau khi phẫu thuật

Ở bệnh viện

- Quý bà được chuyển đến phòng hồi sức để theo dõi sát cho đến khi thức giấc và hồi sức.
- Quý bà được thường xuyên kiểm tra nhịp thở, huyết áp và nhịp tim.
- Nếu nằm lại bệnh viện, quý bà được đưa về phòng của bệnh viện.
- Một băng gạc được đặt ở giữa hai chân trong trường hợp quý bà bị chảy máu âm đạo.
- Quý bà cũng có thể mang loại vớ đặc biệt vào chân trong khi nằm trên giường để ngăn ngừa bị cục máu đông.
- Nhân viên sẽ dạy quý bà cách ho, hít thở sâu và sử dụng phế dung kế. Phế dung kế là một dụng cụ giúp hít thở sâu. Các bài tập này giúp mở thông đường thở trong phổi và ngăn ngừa bị viêm phổi. Nếu quý bà có vết mổ nơi bụng, nên áp nhẹ vết mổ này bằng gối hoặc mền khi hít thở sâu hoặc ho. Thực hành các bài tập này mỗi 1 đến 2 giờ trong lúc thức.



I Phế dung kế



Ho

- You will be given medicine to control your pain. Tell your nurse if you have pain.
- The IV is used to give you medicine and fluids until you are able to eat and drink well. You may be given a few ice chips if you are not sick to your stomach.
- You will be given clear liquids at first and then slowly progress to regular foods.
- Your bandage will be removed the day after surgery. Your incision may have:
 - ▶ Stitches that dissolve on their own.
 - ▶ Staples which are often taken out a few days after surgery.
 - ▶ Steri-strips that come off on their own in 7 to 10 days.
- If you have a vaginal hysterectomy, you will not have an incision.
- For your safety, when you leave the hospital, you will need to have an adult family member or friend take you home. You should have someone stay with you for at least the first 24 hours you are home.

At Home

- Take your medicine as directed.
- Schedule a follow-up visit with your doctor. You will need to see your doctor in 4 to 6 weeks.
- Wash your incision gently with soap and water and pat dry. You may take a shower or sponge bath, but do not take tub baths.
- A small amount of vaginal discharge is normal for 2 to 4 weeks after surgery. Change the pad every few hours. Wash the vaginal area with soap and water and pat dry.

- Quý bà được cho dùng thuốc để giảm đau. Báo cho y tá biết nếu bị đau.
- Ống đặt trong tĩnh mạch được dùng để chích thuốc và truyền chất lỏng cho đến khi quý bà có thể ăn uống bình thường. Quý bà có thể được cho ngâm vài mẫu nước đá nếu không bị nôn nao bao tử.
- Đầu tiên quý bà được cho dùng chất lỏng dễ tiêu hóa rồi dần dần đến thức ăn thông thường.
- Băng vết mổ được tháo ra vào ngày hôm sau sau khi phẫu thuật. Vết mổ của quý bà có thể có:
 - ▶ Chỉ may tự tiêu mất.
 - ▶ Đinh kẹp, thường được lấy ra vài ngày sau khi phẫu thuật.
 - ▶ Băng dán steri-strips tự tiêu mất trong từ 7 đến 10 ngày.
- Nếu trải qua thủ thuật cắt bỏ tử cung đường âm đạo, thì quý bà không có vết mổ nào.
- Khi xuất viện, quý bà cần có người lớn trong gia đình hoặc bạn thân đưa về nhà cho an toàn. Quý bà cũng cần có người túc trực bên cạnh mình trong ít nhất 24 giờ sau khi về đến nhà.

Về nhà

- Dùng thuốc theo chỉ định.
- Lấy hẹn khám theo dõi với bác sĩ. Quý bà cần đi khám bác sĩ trong từ 4 đến 6 tuần.
- Rửa nhẹ nhàng vết mổ bằng xà bông và nước rồi lau chấm chấm nhẹ cho khô ráo. Quý bà có thể tắm vòi sen hoặc dùng sọt tắm, nhưng đừng tắm trong bồn.
- Có lượng nhỏ chất dịch âm đạo tiết ra là điều bình thường trong từ 2 đến 4 tuần sau khi phẫu thuật. Thay khối gạc mỗi vài giờ. Rửa vùng âm đạo bằng xà bông và nước rồi chấm chấm nhẹ cho khô ráo.

- **Do not** put anything in your vagina until your doctor checks you.
 - ▶ **Do not** douche.
 - ▶ **Do not** have sexual intercourse.
 - ▶ **Do not** use tampons.

Activity Limits

- **Limit** your activities for 4-6 weeks.
- **Do not** lift over 10 pounds for at least 2 weeks.
- You may do light housework such as washing dishes and cooking.
- **Do not** do strenuous activities, such as vacuuming or exercising for at least 2 weeks.
- **Do not** drive for 2 weeks, but you can ride in a car for short trips.
- Go up and down stairs slowly, one step at a time.
- Take walks. Starting with short distances. Slowly increase how long and fast you walk.

Other Issues

- If your ovaries are taken out, you may have signs of menopause such as hot flashes, vaginal dryness or mood changes.
- It is common to have many feelings after surgery. You may feel sad, fearful, nervous or angry. Share these feelings with your loved ones and friends to help you cope as you recover. If the sadness does not go away after a few weeks, talk to your doctor.
- Your looks will not change after this surgery. There are no physical changes except that you may have a scar from your incision.
- Your surgery should not affect your ability to have sex or the way you or your partner feel while having sex. Ask your doctor when you may resume sexual activity and discuss any concerns you may have about sex.

- **Không nên** đặt bất cứ thứ gì vào âm đạo cho đến khi bác sĩ khám quý bà.
 - ▶ **Không nên** thụt rửa.
 - ▶ **Không nên** giao hợp.
 - ▶ **Không nên** dùng tăm bông vệ sinh.

Hoạt động nên hạn chế

- **Hạn chế** hoạt động trong 4-6 tuần.
- **Không nên** nâng vật nặng hơn 10 cân Anh (4.5 kg) trong ít nhất 2 tuần.
- Quý bà có thể làm việc nhà nhẹ nhàng như rửa chén đĩa và nấu ăn.
- **Không nên** làm những công việc vất vả, như hút bụi hoặc tập luyện trong ít nhất 2 tuần.
- **Không nên** lái xe trong 2 tuần, nhưng quý bà có thể đi xe hơi cho hành trình ngắn.
- Lên xuống cầu thang chậm rãi, bước từng bước một.
- Đi bộ. Khởi đầu bằng quãng đường ngắn. Tăng dần quãng đường và tốc độ đi.

Vấn đề khác

- Nếu buồng trứng được cắt bỏ, quý bà có thể có dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh như nóng ran người, khô âm đạo hoặc thay đổi tâm trạng.
- Quý bà có nhiều xúc cảm sau khi phẫu thuật là điều bình thường. Quý bà có thể hay buồn, sợ hãi, nóng nảy hoặc tức giận. Tâm sự với những người thân yêu và bạn thân về các xúc cảm này sẽ giúp quý bà thanh thản khi hồi phục. Nếu nỗi âu sầu không tự khỏi sau vài tuần, thì bàn với bác sĩ.
- Vết ngoài của quý bà sẽ không thay đổi sau thủ thuật này. Không có thay đổi thân thể nào ngoài trừ quý bà có thể có vết sẹo nơi vết mổ.
- Thủ thuật này không ảnh hưởng đến khả năng giao hợp hoặc khoái cảm của quý bà hay bạn tình trong lúc giao hợp. Hỏi bác sĩ xem khi nào quý bà có thể giao hợp trở lại và bàn thảo mọi thắc mắc về tình dục với họ.

Call your doctor **right away** if you have:

- Shaking, chills or a temperature over 101 degrees F
- An incision that is swollen, red, has drainage or comes apart
- Bleeding from your incisions
- Pain, warmth or tenderness in your legs
- Heavy vaginal bleeding, soaking 2 to 3 pads in one hour
- Vaginal drainage with an odor
- Trouble urinating
- Burning when you urinate or feel a need to urinate often
- Skin that is itchy, swollen or has a rash
- Severe mood swings or feel depressed

Call 911 right away if you have trouble breathing all of a sudden or have chest pain.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Gọi cho bác sĩ **ngay lập tức** nếu quý bà bị:

- Run rẩy, ớn lạnh hoặc sốt cao hơn 101 độ F (38 độ C)
- Vết mổ bị sưng, ửng đỏ, chảy nước vàng hoặc bung ra
- Chảy máu nơi vết mổ
- Đau, thấy ấm hoặc đau khi ấn vào nơi chân
- Chảy nhiều máu từ âm đạo, ướt đầm từ 2 đến 3 băng gạc trong một giờ
- Nước rỉ ra từ âm đạo có mùi
- Khó đi tiểu
- Bông rút khi đi tiểu hoặc thấy hay bị mắc tiểu
- Da bị ngứa, sưng phù hoặc nổi mề đay
- Thay đổi tâm trạng nghiêm trọng hoặc thấy buồn nản

Gọi 911 ngay lập tức nếu quý bà đột nhiên khó thở hoặc bị đau thắt ngực.

Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý bà có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Hysterectomy. Vietnamese