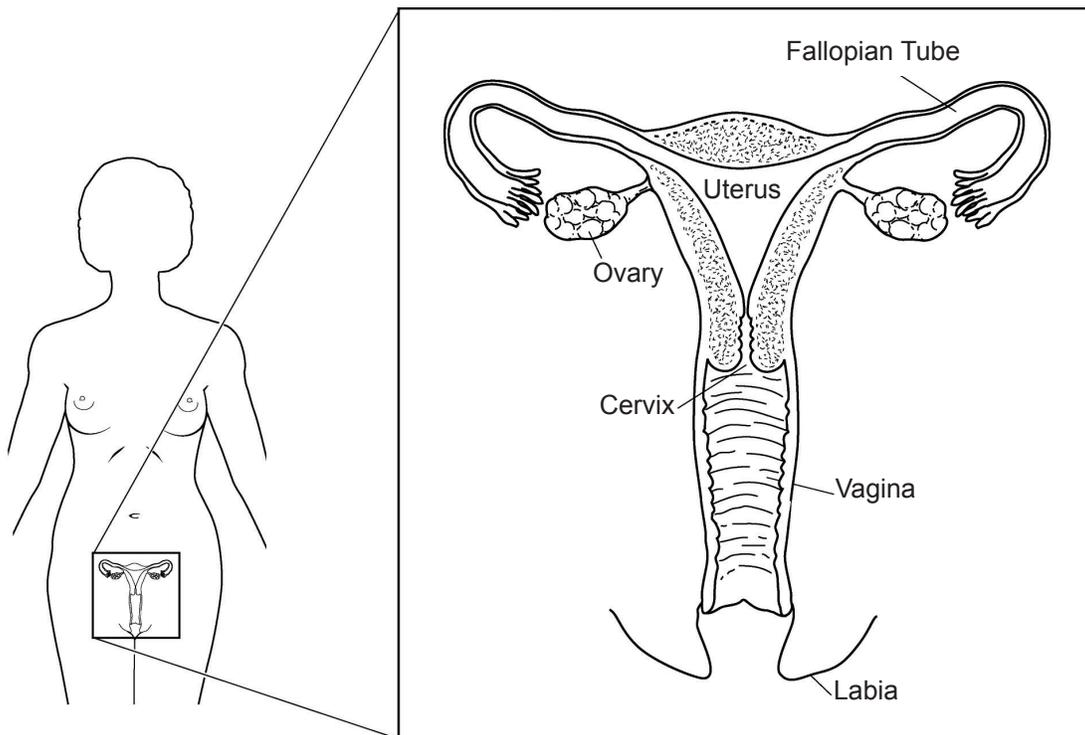


Hysterectomy

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. If your ovaries are removed, menopause will occur.

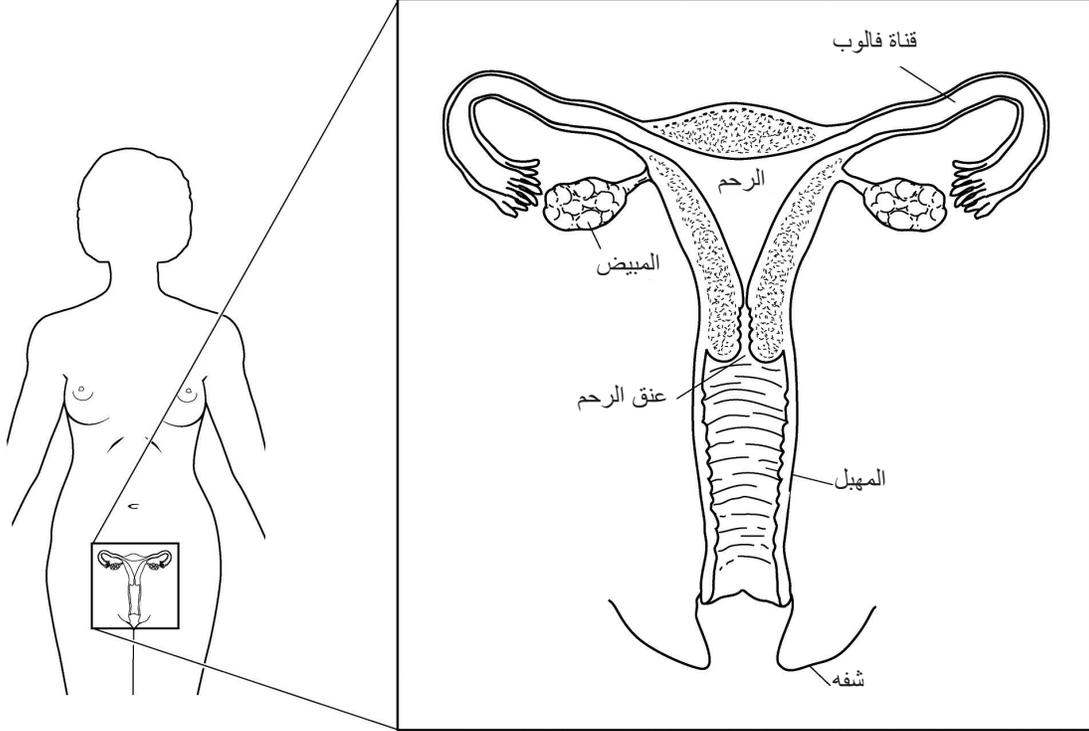


There are different types of hysterectomy surgeries. Ask your doctor what type of surgery you are having and if your cervix, tubes and ovaries are being removed.

- **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.

استئصال الرحم

استئصال الرحم هو عملية لإزالة رحم المرأة. والرحم هو أحد أعضاء الجهاز التناسلي لدى المرأة وهو بحجم قبضة اليد. لا يُصبح بمقدورك الإنجاب بعد استئصال الرحم، كما تنقطع عنك الدورة الشهرية (الحيض). وفي حالة عدم استئصال المبيضين، فسوف يستمر جسمك في تكوين الهرمونات الأنثوية. وفي حالة استئصال المبيضين، فسوف ينقطع الطمث.



هناك أنواع مختلفة لجراحات استئصال الرحم. استفسري من طبيبك حول نوع الجراحة التي ستجريها وإذا ما كان سيجري استئصال عنق الرحم والقناتين والمبيضين أم لا.

- استئصال الرحم عن طريق المهبل – يتم استئصال الرحم من خلال المهبل، ولا تكون هناك حاجة لإجراء جرح في البطن.
- استئصال الرحم عن طريق البطن – يتم استئصال الرحم عبر جرح في البطن.

- **Laparoscopic hysterectomy** – several small incisions are made in the abdomen and the doctor works through these small incisions using a laparoscope. This instrument makes it easier for the doctor to see small areas during surgery. Other small instruments are used to detach and remove the uterus.
 - ▶ **Robotic hysterectomy** – It is very similar to a laparoscopic hysterectomy. Instruments are more flexible and the doctor uses a special camera to guide the instruments during surgery.

To Prepare

- Tell your doctor all the medicines you are taking. Be sure to include any prescription or over the counter medicines, vitamins and herbs.
 - ▶ You may be told not to take aspirin or ibuprofen (Advil, Motrin) for a few days before your surgery. **If you take aspirin daily**, do not stop taking it without asking your doctor first.
 - ▶ **If you are taking blood thinners or medicines to prevent clots**, check with the doctor who prescribed the medicine to see if you should stop the medicine before surgery.
- Ask your doctor if you should take your medicines the morning of your surgery. If so, take them with small sips of water only.
- **Do not** eat or drink anything, including water, after midnight before your surgery.
- If you have any allergies to medicines, foods or other things, tell the staff before your surgery.
- 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.

- **استئصال الرحم بالمنظار** – يتم إجراء عدة جروح صغيرة في البطن ويعمل الطبيب من خلال هذه الجروح باستخدام منظار. ويسهل هذا المنظار على الطبيب رؤية المناطق الصغيرة أثناء الجراحة. كما تُستخدم أدوات صغيرة أخرى لفصل الرحم واستئصاله.
- ◀ **استئصال الرحم عن طريق الروبوت** – يماثل هذا الإجراء إلى حد كبير استئصال الرحم عن طريق المنظار. تكون الأدوات أكثر مرونة ويستعين الطبيب بكاميرا خاصة لتوجيه الأدوات أثناء الجراحة.

للاستعداد

- أخبري طبيبك بجميع الأدوية التي تتناولينها. وتأكدي من ذكر أي أدوية تتناولها بوصفة طبية "روشتة" أو بدون وكذا الفيتامينات والأعشاب.
- ◀ قد يتم إخبارك بعدم تناول الأسبرين أو الإيبوبروفين (الأدفيال والمورتين) لبضعة أيام قبل الجراحة. **إذا كنت تتناولين الأسبرين بصفة يومية، فلا تتوقفي عن تناوله دون سؤال طبيبك أولاً.**
- ◀ **إذا كنت تتناولين مرققات دم أو أدوية لمنع التجلطات، فاستشيري الطبيب الذي وصف لك الدواء لمعرفة ما إذا كان يمكنك التوقف عن تناول الدواء قبل الجراحة.**
- استفسري من طبيبك عما إذا كان ينبغي عليك تناول أدوية صبيحة إجراء الجراحة. إذا كان الأمر كذلك، فتناوليها مع رشقات صغيرة من الماء فقط.
- لا تأكلي أو تشربي أي شيء، بما في ذلك الماء، بعد منتصف الليلة السابقة لإجراء الجراحة.
- إذا كنت تعانين من أي حساسية للدواء أو الأطعمة أو أشياء أخرى، فأخبري طاقم العمل قبل الجراحة.
- يلزم توافر أحد أفراد الأسرة البالغين أو صديق حتى يصحبك إلى المنزل عند مغادرة المستشفى. لا يُعد آمناً أن تقودي أو تغادري بمفردك.

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 cervix, 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.

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.

أثناء الجراحة

- سوف ترتدين الزي الخاص بالمستشفى.
- يتم وضع أنبوب وريدي في وريد بذراعك لإعطائك الأدوية والسوائل.
- سوف يتم اصطحابك على عربة إلى غرفة العمليات وبعدها ستتم مساعدتك لوضعك على الطاولة.
- يتم إعطاؤك أدوية عبر الوريد حتى تظلي نائمة ولا تشعرين بالألم.
- سوف يتم تركيب قسطار لتصريف البول من المثانة، وغالبًا ما تتم إزالة هذا القسطار صباح اليوم التالي للجراحة.
- قد يتم إدخال أنبوب آخر عبر أنفك وتمريه إلى معدتك من أجل إزالة السوائل بحيث لا تشعرين بالغثيان. وغالبًا ما تتم إزالة هذا الأنبوب قبل أن تغادري غرفة الإنعاش.
- يتم تنظيف منطقة الجراحة أو البطن.
- يتم استئصال الرحم. قد يتم أيضًا استئصال عنق الرحم والقناتين والمبيضين.
- يتم غلق الجروح بـغرز خياطة أو مشابك أو أشرطة خاصة تسمى steri-strips.
- توضع ضمادة فوق الجروح.

بعد الجراحة

في المستشفى

- يتم اصطحابك إلى غرفة الإنعاش حيث تخضعين لمراقبة وثيقة حتى تستيقظين وتحسن حالتك.
- يتم فحص التنفس وضغط الدم والنبض لديك بصفة متكررة.

- 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.
- 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.

- إذا كنت ستمكثين بالمستشفى، فسوف يتم اصطحابك إلى غرفتك.
- توضع وسادة بين ساقيك إذا كنت تعانين من نزيف مهبلي.
- قد توضع أيضًا جوارب خاصة على ساقيك أثناء تواجدك في السرير لمساعدتك على منع تجلطات الدم.
- قد يُعلمك طاقم العمل كيفية السعال والتنفس بعمق واستخدام مقياس تنفس تحفيزي. ومقياس التنفس التحفيزي هو جهاز يُستخدم لمساعدتك على التنفس بعمق. وتساعدك هذه التمارين على فتح المسالك الهوائية بالرئتين ومنع الالتهاب الرئوي. وإذا كانت قد أُجريت لك جروح بالبطن، فضعي وسادة أو بطانية مطوية فوق جروحك لتدعيمها عند التنفس بعمق أو السعال. احرصي على القيام بهذه التمارين كل ساعة إلى ساعتين أثناء كونك مستيقظة.
- سيتم إعطاؤك أدوية للتحكم في الألم. أخبري ممرضك / ممرضتك إذا شعرت بالألم.
- يتم استخدام الحقن الوريدي لإعطائك الأدوية والسوائل حتى تصبحين قادرة على تناول الطعام والشراب جيدًا. قد يتم إعطاؤك بضعة مكعبات ثلجية إذا لم تشعرين بالغثيان.
- سوف يتم إعطاؤك سوائل صافية في البداية ثم ستتحولين ببطء إلى تناول الأطعمة المعتادة.
- يتم إزالة الضمادة في اليوم التالي للجراحة. قد يشتمل الجرح على:
 - ◀ عُرز خياطة تتلاشى من تلقاء نفسها.
 - ◀ مشابك يتم إزالتها غالبًا بعد أيام قليلة من إجراء الجراحة.
 - ◀ أشرطة steri-strips التي تسقط بمفردها خلال 7 إلى 10 أيام.
- إذا كانت قد أُجريت لك جراحة لاستئصال الرحم عن طريق المهبل، فلن يكون هناك أي جرح.
- من أجل سلامتك، سوف تحتاجين عند مغادرة المستشفى إلى أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء البالغين لاصطحابك إلى المنزل. ينبغي أن يمكث معك بالمنزل شخص ما طوال الأربع وعشرين ساعة الأولى على الأقل.

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 any incisions 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.
- **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 to 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.

في المنزل

- تناول الأدوية حسب الإرشادات.
- حددي موعد زيارة المتابعة مع طبيبك، حيث ستحتاجين إلى زيارة الطبيب خلال 4 إلى 6 أسابيع.
- اغسلي أي جروح برفق بالماء والصابون وقومي بتجفيفه. يمكنك الاستحمام بالبدش أو الإسفنج، لكن تجنبي الاغتسال في البانيو.
- من الطبيعي وجود كميات صغيرة من الإفرازات المهبلية لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد الجراحة. احرصي على تغيير البطانة كل بضع ساعات. اغسلي المنطقة المهبلية بالماء والصابون واحرصي على تجفيفها.
- **تجنبي وضع أي شيء في المهبل إلى حين أن يفحصك طبيبك.**
 - ◀ **تجنبي الاغتسال بالبدش.**
 - ◀ **تجنبي العلاقة الجنسية.**
 - ◀ **تجنبي استخدام الفوط الصحية.**

حدود النشاط

- **احرصي على الحد من نشاطك لمدة 4 إلى 6 أسابيع.**
- **تجنبي رفع ما يزيد وزنه عن 4 كيلوجرام (10 أرطال) لمدة أسبوعين على الأقل.**
- يمكنك القيام ببعض الأعمال المنزلية الخفيفة مثل غسيل الأطباق والطهي.
- **تجنبي الأنشطة العنيفة، مثل استخدام المكنسة الكهربائية أو ممارسة التمارين لمدة أسبوعين على الأقل.**
- **تجنبي القيادة لمدة أسبوعين، لكن يمكنك ركوب السيارة في رحلات قصيرة.**
- اصعدي السلالم واهبطي من عليها ببطء، درجة في كل مرة.
- احرصي على المشي، ابدئي بمسافات قصيرة، ثم قومي بزيادة المسافة والسرعة ببطء.

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.

Call your doctor right away if you have:

- Shaking, chills or a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C
- 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

أمور أخرى

- في حالة استئصال المبيضين، قد تظهر عليك أعراض انقطاع الطمث، مثل الومضات الحرارية أو الجفاف المهبلي أو تغير المزاج.
- من الشائع أن تنتابك مشاعر عديدة بعد الجراحة، فقد تشعرين بالحزن أو الخوف أو التوتر أو الغضب. احرصي على أن تشاركي هذه المشاعر مع أحبائك وأصدقائك لمساعدتك في التغلب عليها أثناء الشفاء. إذا لم يختفي الحزن بعد بضعة أسابيع، تحدثي إلى طبيبك.
- لن يتغير مظهرك بعد هذه الجراحة، ولا توجد أية تغييرات بدنية باستثناء أنه قد يكون لديك ندبة من الجرح.
- ينبغي ألا تؤثر الجراحة على قدرتك الجنسية أو ما تشعرين به أنت أو شريكك أثناء المعاشرة الجنسية. استفسري من طبيبك حول الوقت الذي يمكنك فيه استئناف النشاط الجنسي وناقشي معه أي قلق قد يكون لديك بشأن المعاشرة الجنسية.

اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- ارتفاع أو قشعريرة أو درجة حرارة تزيد عن 101 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- تورم الجرح أو احمراره أو رشحه أو انفصاله
- نزيف الجروح
- ألم أو حرارة أو ليونة في ساقيك.
- نزيف مهبلي كثيف، يؤدي بك إلى تغيير اثنين إلى ثلاث سدادات قطنية خلال ساعة واحدة
- رشح مهبلي ذو رائحة
- صعوبة في التبول
- حرقان عند التبول أو الشعور بالحاجة إلى التبول مرات عديدة
- حكة جلدية أو تورم أو طفح جلدي
- تغيرات مزاجية حادة أو الشعور بالاكتئاب

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.

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

اتصلي برقم 911 على الفور إذا كنت تشعرين بصعوبة مفاجئة في التنفس أو ألم في الصدر.

تحدثي إلي طبيبك أو ممرضك / ممرضتك إذا كانت لديك أية تساؤلات أو قلق.

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Hysterectomy. Arabic.