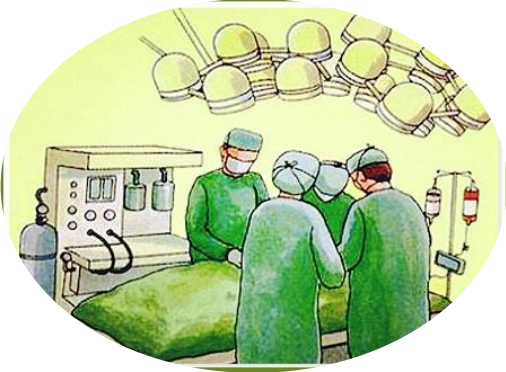
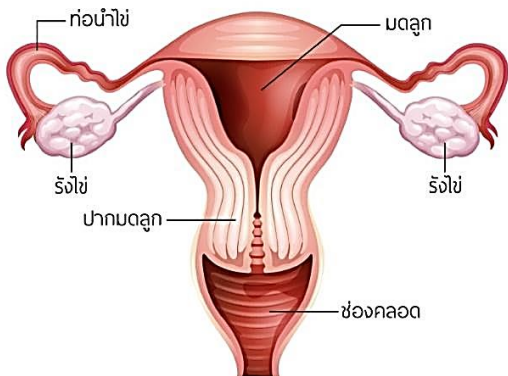


## วัตถุประสงค์



1. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะหลังผ่าตัด และสามารถปรับตัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. เพื่อให้ผู้ป่วยปฏิบัติตนได้ถูกต้องและมีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังการผ่าตัด



## คำแนะนำ

1. การผ่าตัดจะทำให้สุขภาพแข็งแรงและจิตใจแจ่มใสเพราะไม่มีความเจ็บปวดทรมานอันเนื่องมาจากโรคของมดลูกและรังไข่

2. การตัดมดลูกและหรือรังไข่ออกทั้ง 2 ข้างจะมีผลทำให้ท่านไม่สามารถมีบุตรได้อีก

3. การตัดมดลูกออกเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้ความต้องการทางเพศและความสุขในการร่วมเพศลดลง หลังผ่าตัดประมาณ 4-6 สัปดาห์ หรือภายหลังการตรวจตามนัด (4-6 สัปดาห์หลังผ่าตัด) เมื่อแผลหายดีแล้วสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ

4. การผ่าตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง อาจมีผลทำให้เยื่อบุผนังช่องคลอดบางลง เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิง เมื่อมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดความรู้สึกรีดเจ็บ หรือไม่สุขสบายเท่าที่ควร ฉะนั้นอาจช่วยโดยใช้ครีมหล่อลื่นหรือเฮลตี้ ร่วมกับการให้ฮอร์โมนจากแพทย์ จะทำให้เนื้อเยื่อในช่องคลอดนุ่มและชุ่มชื้น เกิดความสบายขึ้น

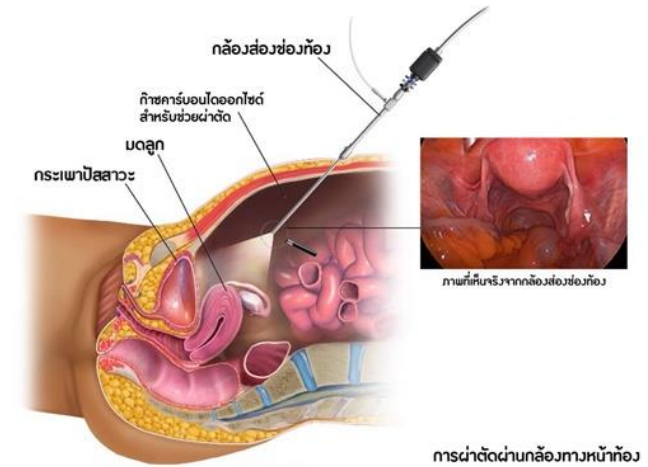
5. การผ่าตัดมดลูกและรังไข่ออกทั้งสองข้างในวัยก่อนหมดระดู อาจทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบตามตัว เหงื่อออก วิงเวียนศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ และมีอาการหงุดหงิดใจสั้นได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเกิดทุกราย อาจเกิดขึ้นในเฉพาะบางรายเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากการตัดรังไข่ออกไป จะทำให้ขาดฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมีผลทำให้เกิดอาการดังกล่าวข้างต้นได้ ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถรักษาได้โดยการให้ฮอร์โมนเพศหญิงเข้าไปทดแทน ถ้ามีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

6. ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ไม่หมกมุ่นกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดจนเกินไป ควรหาทางออกโดยการปรึกษาผู้ที่มีความรู้และไว้วางใจได้ นอกจากนั้นควรหางานอดิเรกทำ ทำงานหรือใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์กับสังคม การฝึกจิตใจให้สงบ โดยใช้ธรรมะก็จะช่วยให้จิตใจแจ่มใส



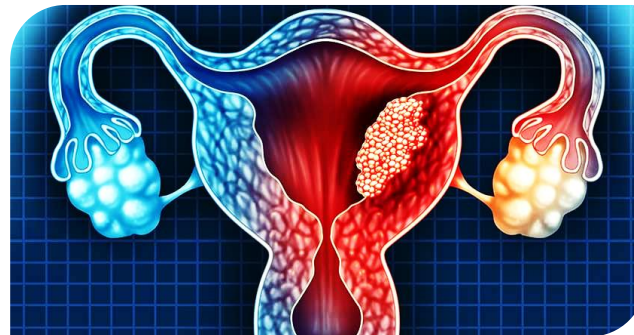
## คำแนะนำผู้ป่วย

### ที่ได้รับการผ่าตัดมดลูกและ / หรือรังไข่



การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่ถูกต้องวิธีสามารถทำได้ โดยการอบอุ่นร่างกายหรือเคลื่อนไหวช้าอย่างช้า ๆ ก่อนประมาณ 5 นาที จากนั้นออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 20-25 นาที เช่น วิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว แล้วเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ อีกประมาณ 5 นาที แล้วจึงหยุดหรือออกกำลังกายแบบสะสม ครั้งละ 8-10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ใน 1 วัน

8. หลังการผ่าตัด ท่านยังคงสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติสุข ทั้งในด้านเพศสัมพันธ์ และการปฏิบัติตัวโดยทั่ว ๆ ไป และถ้ามีปัญหาควรปรึกษาแพทย์ อย่าปล่อยทิ้งไว้



7. เอาใจใส่ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และควรอย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรง การขาดฮอร์โมนทำให้กระดูกบางลงและหักง่าย การออกกำลังกายจะช่วยให้กระดูกเหนียวตัว ไม่หักง่าย ระบบการทำงานของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

การออกกำลังกายที่ให้ผลดี ต้องไม่หนักมาก ทำพอเหนื่อย จนนั่งออก โดยการออกแรงปานกลางอย่างต่อเนื่อง หรือไม่ต่อเนื่องก็ได้

## อาหาร...หลังผ่าตัด?



#แหล่งเอียง?

ด้วยความปรารถนาดี...  
ห้องตรวจนรีเวช แผนกผู้ป่วยนอก  
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช  
โทร 075-340250 ต่อ 2130  
โทรสาร 075 - 343066

