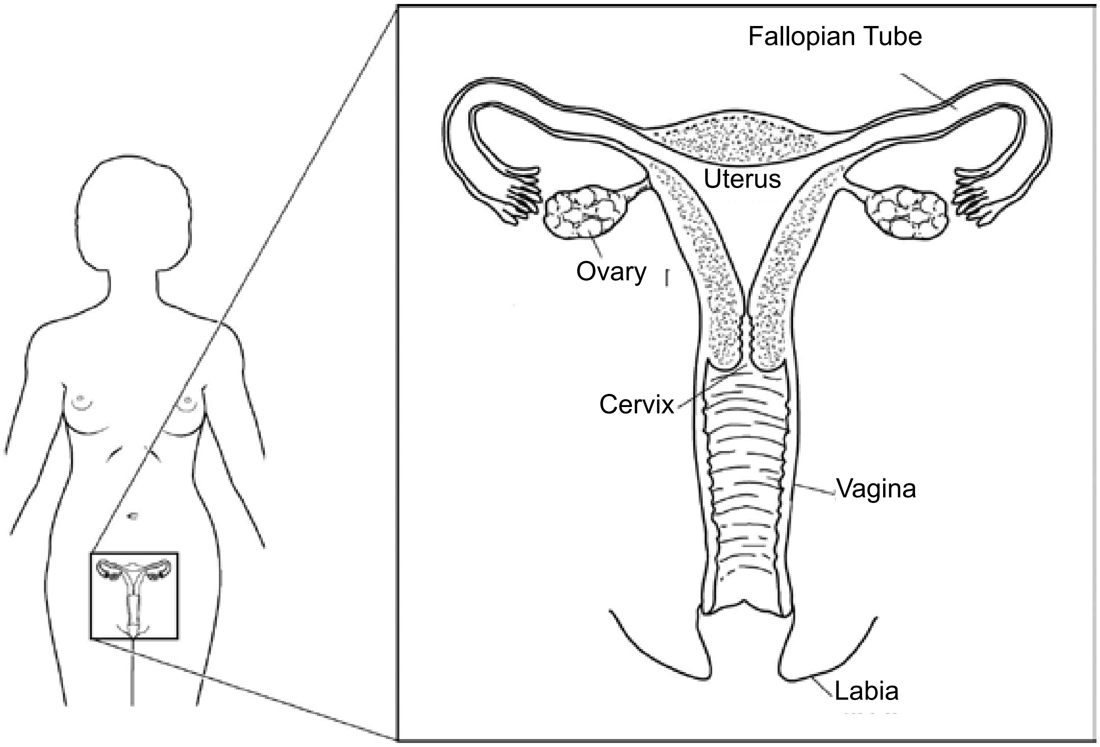
Hysterectomy

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.

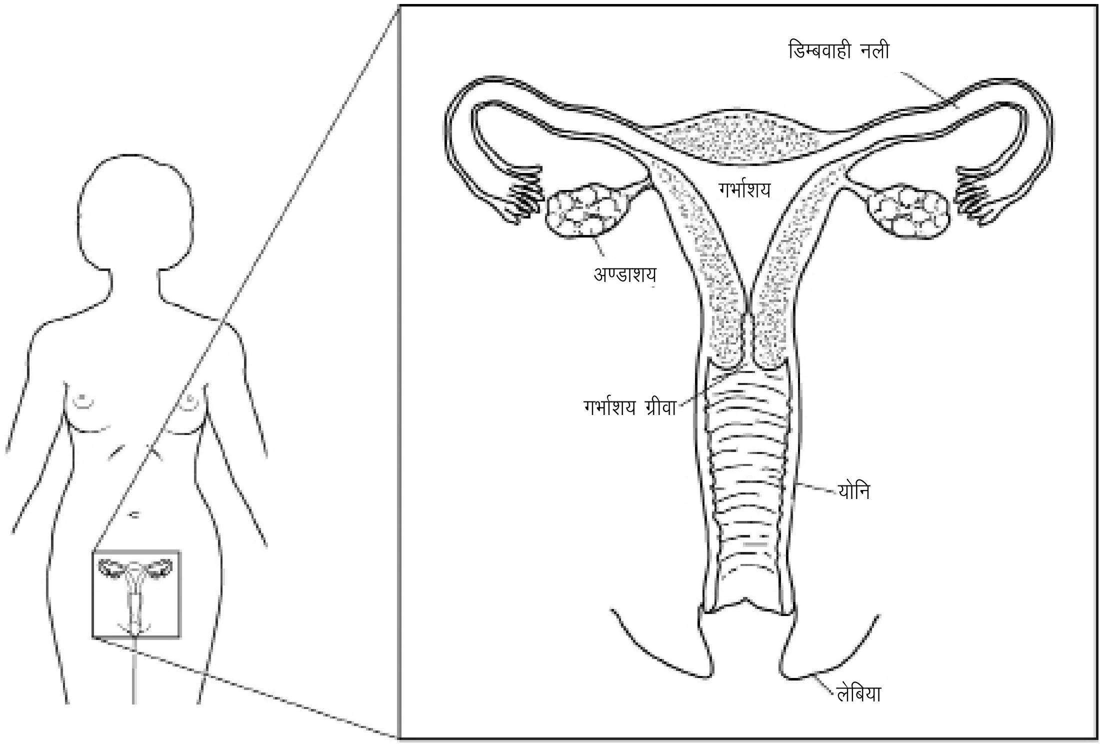


There are different types of hysterectomy surgeries. Ask your doctor what type of surgery you are having and if your cervix, tubes and ovaries are being removed.

- **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.

हिस्टेरेक्टॉमी

हिस्टेरेक्टॉमी एक शल्यक्रिया है, जिसके माध्यम से किसी महिला के गर्भाशय को निकाला जाता है। गर्भाशय महिलाओं की प्रजनन प्रणाली का एक अंग है तथा यह मनुष्य की बंद मुट्ठी के आकार का होता है। आपका गर्भाशय निकाले जाने के बाद आप संतान पैदा नहीं कर सकती, तथा इसके बाद आपको मासिक धर्म भी नहीं होगा। यदि आपके अंडाशय (ओवरी) नहीं निकाले गए हैं, तो आप मादा हार्मोन पैदा करती रहेंगी। यदि आपके अंडाशय (ओवरी) निकाले गए हैं, तो मासिक धर्म रुक जाएगा।



हिस्टेरेक्टॉमी शल्य क्रिया की कई किस्में हैं। अपने चिकित्सक से पूछें कि आप किस प्रकार की शल्य क्रिया करा रहीं हैं तथा क्या आपकी गर्भग्रीवा (सर्विक्स), डिंबवाही नलियां तथा अंडाशय भी हटाए जा रहे हैं।

- **योनीय (वेजाइनल) हिस्टेरेक्टॉमी** – गर्भाशय को योनि मार्ग से हटाया जाता है, तथा पेट में कोई चीरफाड़ नहीं होती।
- **उदरीय (एब्डॉमिनल) हिस्टेरेक्टॉमी** – पेट में चीरा लगाकर, गर्भाशय को निकाला जाता है।

- **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.

- **लेप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी** – पेट में कई छोटे सुराख किए जाते हैं और डॉक्टर इन छोटे सुराखों के माध्यम से लेप्रोस्कोप का प्रयोग करते हुए काम करता है। यह यंत्र डॉक्टर को शल्य क्रिया के दौरान छोटे स्थानों को देख पाना आसान बनाता है। अन्य छोटे यंत्र गर्भाशय को अलग करने और निकालने के लिए प्रयोग किए जाते हैं।
    - **रोबोटिक हिस्टेरेक्टॉमी** – यह लेप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी से बहुत मिलती जुलती है। यंत्र अधिक लचीले होते हैं और डॉक्टर द्वारा शल्य क्रिया के दौरान यंत्र की सहायता करने के लिए विशेष कैमरे का उपयोग किया जाता है।

तैयारी के लिए

- आपके द्वारा ली जाने वाली सभी दवाओं के बारे में अ़पने डॉक्टर को बताएँ। किसी भी डॉक्टर द्वारा निर्धारित या काउंटर पर मिलने वाली दवाओं, विटामिन और जड़ी बूटियों के बारे में भी अवश्य बताएँ।
    - आपको अपनी सर्जरी से कुछ दिन पहले एस्पिरिन या आईबुप्रोफेन (एडविल, मोट्रिन) ना लेने के लिए कहा जा सकता है। **यदि आप रोज़ाना एस्पिरिन लेती हैं**, तो अपने डॉक्टर से पूछे बिना इसे लेना बंद ना करें।
    - **यदि आप थक्कों को रोकने के लिए रक्त को पतला करने वाला पदार्थ या दवाएं लेती हैं**, तो कृपया इस दवा को निर्धारित करने वाले डॉक्टर से परामर्श लें कि क्या शल्य क्रिया से पहले आपको यह दवाएं बंद कर देनी चाहिए।
- अपने चिकित्सक से पूछें कि क्या आपको अपनी शल्य क्रिया वाले दिन की सुबह अपनी दवाई लेनी चाहिए। यदि हाँ, तो पानी की छोटी–छोटी घूंट के साथ ही इन्हें लें।
- अपनी शल्य क्रिया से पहले की मध्य रात्रि के बाद से ही, कुछ खाएं–पिएं **नहीं**, इसमें पानी भी शामिल है।
- यदि आपको दवाओं, खाद्य पदार्थ या अन्य चीज़ों से कोई एलर्जी है, तो शल्य क्रिया से पहले इसके बारे में स्टाफ को बताएँ।
- जब आप अस्पताल से लौटती हैं, उस समय आपके पविार का कोई वयस्क सदस्य अथवा मित्र/सहेली आपको घर लेकर जाएं। आपके लिए गाड़ी चलाना अथवा अकेले जाना, सुरक्षित नहीं है।

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.

शल्य क्रिया के दौरान

- आप अस्पताल का गाउन पहनेंगी।
- आपकी बांह की शिरा में एक अंतः शिरा (इंट्रावेनस) नली डाली जाएगी जिसके माध्यम से आपको दवाएं तथा द्रव दिए जाएंगे।
- आपको एक ट्रॉली पर शल्य क्रिया कक्ष में ले जाया जाएगा तथा वहां मेज पर लिटाया जाएगा।
- आपके अंतः शिरा (आई वी) में दवा डाली जाएगी, जिससे आप निद्राग्रस्त तथा दर्दमुक्त रहें।
- आपको एक कैथेटर लगाया जाएगा, जिससे होकर आपकी मूत्रनली से मूत्र निकलता रहेगा। यह नली सामान्यतः आपकी शल्य क्रिया के अगले दिन, प्रातः काल हटा दी जाती है।
- एक और नली आपकी नाक के माध्यम से डाली जा सकती है, जो आपके पेट तक पहुंचेगी तथा वहां से द्रवों को हटाएगी, जिससे आपको अपने पेट में तकलीफ का अनुभव न हो। यह नली सामान्यतः आपके स्वास्थ्य लाभ कक्ष (रिकवरी रूम) से निकलने से पूर्व हटा ली जाती है।
- शल्य क्रिया के क्षेत्र या उदर को साफ किया जाता है।
- आपके गर्भाशय को निकाल दिया जाता है। आपकी गर्भाशय ग्रीवा, नलियों तथा अंडकोशों को भी हटाया जा सकता है।
- काटे गए भागों को टांकों, स्टेपल्स अथवा विशेष प्रकार की टेप, जिन्हें 'स्टेरी–स्ट्रिप' कहा जाता है, द्वारा बंद किया जाता हैं।
- काटे गए भागों के ऊपर पट्टी बांध दी जाती है।

शल्य क्रिया बाद

अस्पताल में

- आपको पुनः रिकवरी रूम में ले जाया जाता है, जहां आपकी उस समय तक गहन देखभाल की जाती है, जब तक आप जाग जाएं तथा भली प्रकार हों।
- आपके श्वसन, रक्तचाप तथा नाड़ी की बार–बार जांच की जाती है।

- 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.

- यदि आप अस्पताल में रह रही हैं, तो आपको आपके कक्ष में ले जाया जाएगा।
- आपकी टांगों के बीच में एक पैड रखा जाएगा क्योंकि हो सकता है आपकी योनि से रक्तस्राव हो।
- जब आप बिस्तर में रहती हैं तब रक्त जमने से रोकने के लिए आपको अपनी टांगों पर विशेष प्रकार की स्टॉकिंग्स पहनने की आवश्यकता हो सकती है।
- अस्पताल का स्टाफ आपको खांसने, गहरी सांस लेने तथा 'इंसेटिव स्पिरोमीटर' का प्रयोग करने के सही तरीके सिखा सकता हैं। 'इंसेटिव स्पिरोमीटर' वह यंत्र है जो आपको गहरी सांस लेने में सहायता करने हेतु प्रयोग में लाया जाता है। ये अभ्यास फेफड़ों के वायु मार्ग खोलने तथा निमोनिया से बचाव में सहायक होते हैं। यदि आपके पेट में चीरा लगाया गया है, तो अपने काटे गए स्थान के ऊपर तकिया अथवा तह किया गया कंबल, गहरी सांस लेते अथवा खांसते समय, सहारे के लिए रखें। जब आप जाग रही हों तब प्रत्येक 1 से 2 घंटों में, ये अभ्यास करें।
- आपका दर्द नियंत्रित करने के लिए, आपको दवाएं दी जाएंगी। यदि आपको दर्द होता है तो अपनी नर्स को बताएं।
- इंट्रावेनस (आई वी) का प्रयोग उस समय तक आपको दवाएं एवं द्रव प्रदान करने के लिए किया जाता है, जब तक आप भली प्रकार खाने–पीने में सक्षम नहीं हो जातीं। यदि आपके पेट में तकलीफ नहीं है तो आपको कुछ 'आइस चिप' भी दी जा सकती हैं।
- आपको प्रारंभ में स्वच्छ द्रव प्रदान किए जाएंगे तथा फिर धीरे–धीरे आप नियमित भोजन की ओर बढ़ेंगी।
- आपकी पट्टी शल्य क्रिया के अगले दिन खोल दी जाएगी। आपको लगाए गए चीरे में ये हो सकते हैं:
  - ऐसे टांके, जो स्वयं घुल जाते हैं।
  - स्टेपल, जिन्हें सामान्यतः कुछ दिनों बाद निकाला जाता है।
  - स्टेरी–स्ट्रिप जो 7 से 10 दिनों में स्वयं निकल जाते हैं।
- यदि आपकी योनीय (वेजाइनल) हिस्टेरेक्टामी हुई है तो, आपको चीरा नहीं लगाया जाएगा ।
- आपकी सुरक्षा की दृष्टि से, जब आप अस्पताल छोड़ती हैं तब आपके साथ कोई वयस्क संबंधी अथवा मित्र, आपको घर ले जाने के लिए साथ होना/होनी चाहिए। घर में आपके कम से कम पहले 24 घंटों के दौरान कोई आपके साथ रहना चाहिए।

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.

घर में

- अपनी दवाएं निर्देशानुसार लें।
- अपने चिकित्सक के साथ एक अनुवर्तन मुलाकात निश्चित करें। आपको अपने चिकित्सक के साथ 4 से 6 सप्ताह में मुलाकात करने की आवश्यकता होगी।
- चीरा लगे स्थान को धीरे से साबुन एवं पानी द्वारा साफ करें तथा थपकी देकर सुखा लें। आप शावर अथवा स्पंज–स्नान कर सकती हैं, परंतु टब में स्नान न करें।
- शल्य क्रिया के बाद, योनि से 2 से 4 सप्ताह तक थोड़ी मात्रा में स्राव सामान्य है। प्रत्येक कुछ घंटों बाद पैड बदलती रहें। योनि क्षेत्र को साबुन और पानी से साफ करें तथा थपकी देकर सुखा लें।
- जब तक आपका चिकित्सक आपकी जांच न कर लें, अपनी योनि में कुछ **न** डालें।
  - डूश **न करें**
  - संभोग **न करें**
  - फाहों का प्रयोग **न करें**

गतिविधि की सीमाएं

- 4 से 6 सप्ताह तक अपनी गतिविधियां **सीमित** रखें।
- 2 सप्ताह तक 4.5 किलो (10 पौंड) से अधिक वजन **न उठाएं**।
- आप हल्के घरेलू कार्य जैसे बर्तन साफ करना, खाना बनाना आदि कर सकती हैं।
- कम से कम दो सप्ताह तक, मेहनत वाले कार्य जैसे वैक्यूम करना, व्यायाम आदि **न करें।**
- 2 सप्ताह तक वाहन **न चलाएं**, परंतु आप कार में छोटी यात्राएं कर सकती हैं।
- सीढ़ियों पर धीमी गति से, एक समय में एक कदम रखते हुए चढ़ें तथा उतरें।
- सैर करें, छोटी दूरी से प्रारंभ करें। जितनी दूरी तथा गति बढ़ा सकती हैं, धीरे–धीरे बढ़ाएं।

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

अन्य मामले

- यदि आपके अंडाशय (ओवरी) निकाले गए हैं, तो आपको रजोनिवृत्ति के लक्षण हो सकते हैं, जैसे गुस्सा आना, योनि का सूखापन अथवा मूड बदलना।
- शल्य क्रिया के बाद अनेक प्रकार के भाव मन में आना सामान्य बात है। आप उदास, भयभीत, आशंकित अथवा क्रोधित हो सकती हैं। ये भावनाएं अपने प्रियजनों तथा मित्रों को बताएं, जिससे वे इनसे उबरने में आपकी सहायता कर सकें। यदि कुछ सप्ताह बाद भी उदासी दूर नहीं होती है तो अपने चिकित्सक से परामर्श प्राप्त करें।
- इस शल्य क्रिया से आपके रूप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। इसमें कोई भौतिक परिवर्तन नहीं होता, हाँ केवल आपको जहां चीरा लगा था, वहां दाग का निशान हो सकता है।
- आपकी शल्य क्रिया से आपकी संभोग कुशलता अथवा आपके साथ संभोग करते समय आपका साथी क्या महसूस करता है, उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। अपने चिकित्सक से पूछें कि आप सेक्स गतिविधियां कब से पुनः प्रारंभ कर सकती हैं तथा यदि आपके मन में कोई चिंता है तो उसके संबंध में भी पूछें।

यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ हो तो तुरंत अपने चिकित्सक को फोन करें:

- कंपन, सर्दी लगना अथवा 38 डिग्री C या 101 डिग्री F से अधिक बुखार
- कोई चीरा जो सूजा हो, लाल हो, उसमें रिसाव हो अथवा वह खुल गया हो
- चीरे के स्थान से रक्तस्राव
- आपके पांवों में दर्द, गर्मी अथवा मुलायमपन
- योनि से अधिक रक्तस्राव, एक घंटे में 2 से 3 पैड भर जाना
- योनि से गंधयुक्त स्राव
- पेशाब करने में परेशानी
- पेशाब करते समय जलन अथवा बार–बार पेशाब आने का अनुभव
- त्वचा में जलन, सूजन अथवा चकते होना
- मनः स्थिति में तेजी से बदलाव अथवा नैराश्य का भाव

Call 911 <u>right away</u> 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.

यदि आपको अचानक सांस लेने में तकलीफ अथवा सीने में दर्द हो, तो **तुरंत 911 पर फोन करें।**

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंता है तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

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.