



آموزش حین ترخیص بیماران بعد از عمل جراحی

رژیم غذایی:

بیماران بعد از جراحی به دلایل مختلف مستعد یبوست هستند، علت اصلی آن داروهای تجویز شده برای تسکین درد، بیهوشی، ناشتا بودن قبل از عمل و عدم فعالیت می باشد. پیشگیری از یبوست پس از جراحی، بهترین گزینه به جای درمان آن بهتر است. جهت پیشگیری از یبوست به نکات زیر دقت کنید:

مصرف مایعات بیشتر: افزایش مصرف مایعات، پرهیز از نوشیدنی های کافئین دار و تمرکز روی نوشیدنی هایی مانند آب و آب میوه می تواند در حفظ رطوبت بدن کمک کرده و خطر یبوست را کاهش دهد. مایعات همچنین به بدن کمک می کنند تا پس از بروز یبوست سریعتر بهبود یابد. مصرف فیبر: نوع رژیم غذایی مناسب می تواند خطر یبوست را کاهش دهد. با خوردن میوه و سبزیجات، ترجیحاً تا حد امکان نزدیک به حالت طبیعی، میزان دریافت فیبر خود را افزایش دهید. یک پرتقال کامل بهتر از آب پرتقال گرفته شده، تأمین فیبر برای رژیم انجام می دهد. به یاد داشته باشید که داروی ضد درد خود را با آب زیاد بخورید. و در طول روز به نوشیدن آب ادامه دهید. علاوه بر این، از مصرف غذاهایی که باعث یبوست می شوند خودداری کنید. یک رژیم غذایی پر از گوشت با حداقل میوه و سبزیجات می تواند یبوست را افزایش دهد. فعالیت بدنی: بررسی ها نشان داده شده است که فعالیت بدنی، مانند پیاده روی، خطر یبوست را کاهش می دهد. البته حتماً دستورالعمل های جراح خود را در مورد محدودیت های ورزش دنبال کنید.

وعده های غذایی و میان وعده های منظم: بدن به گونه ای طراحی شده است که به محض دریافت غذا میل به دفع مدفوع پیدا می کند. به همین دلیل، وعده های غذایی کوچک و مکرر می توانند حرکات منظم روده را تشویق کنند.

نحوه حمام و پانسمان بعد از جراحی

1. در صورتیکه منعی برای استحمام از طرف پزشکان ندارید 3روز بعد از ترخیص می توانید استحمام نمایید. استحمام شما بیش از 11 دقیقه طول نکشد.
2. هنگام استحمام محل جراحی را بهتر است با شامپو بچه به آرامی بدون استفاده از لیف بشویید.
3. پس از حمام محل عمل را با ششوار یا گاز استریل تمیز خشک نمایید.

پانسمان

1. منظور از پانسمان کردن تمیز و خشک نگه داشتن و محافظت از محل عمل تا التیام یافتن زخم میباشد.
2. قبل از پانسمان دست های خود را به خوبی با آب گرم و صابون بشویید. نیازی به استفاده از بتادین و محلول یا پماد های ضد عفونی کننده نمی باشد.
3. عمل پانسمان کردن را در صورت استفاده از پانسمان های نوین بدون گاز (شفاف) هر 2 روز انجام دهید.
4. در صورت استفاده از گاز استریل روزانه تعویض شود
5. اگر بیمار قادر به حمام روزانه نمی باشد میتواند برای نظافت اطراف محل عمل از گاز استریل آغشته به سرم نرمال سالین استفاده نماید.
6. در جراحی هایی که لوله یا سوند از روی شکم خارج شده تا 1 هفته پانسمان شود در جراحی هایی که لوله یا درن ندارند تا 3 روز کافی میباشد و خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل کافی میباشد.
7. در هنگام تعویض پانسمان به ظاهر زخم خود از نظر قرمزی، تاول، ترشحات سفید رنگ و بد بو توجه نمایید.

8. از پوشیدن لباسهای تنگ دارای الیاف مصنوعی خودداری نمایید. در صورتی که قادر به پانسمان در منزل نمی باشید به درمانگاه یا مراکز مجاز پزشکی مراجعه نمایید .
9. پس از برداشتن پانسمان آلوده مجددا دستها با آب و صابون شسته و خشک شود و از دستکش مخصوص پزشکی استفاده شود .
10. پانسمان آلوده درون کیسه نایلونی در بسته گذاشته سپس در زباله دان گذاشته شود

فعالیت :

1. لطفا از فعالیت سنگین و بلند کردن اجسام سنگین تر از 2 کیلو، دویدن، پریدن، پیاده روی طولانی و سر پا ایستادن طولانی پرهیز کنید .
2. از استراحت بیش از حد در تخت پرهیز کنید و به طور کلی فعالیت ملایم مانند پیاده روی را داشته باشید .
3. به توصیه های پزشک و پرستاران توجه نمایید .
3. رانندگی را پس از طی نقاهت و استراحت در منزل انجام دهید .
4. ورزش سنگین را معمولا بعد از 6 هفته با صلاحدید پزشک به آرامی شروع کنید.

توجهات ویژه :

در صورتی که از محل زخم و جراحی بیمار ترشحات چرکی، سفید یا خون آبه ترشح میشود یا محل عمل متورم و قرمز شد یا بخیه ها باز شدن همچنین در صورت بروز مواردی چون (درد تیر کشنده و شدید که به طور مداوم وجود دارد و دردی که بهبود نمی یابد و تغییر واضح در ماهیت و اندازه درد، اسهال شدید، استفراغ و تب) به بیمارستان مراجعه کنید.

نحوه مصرف دارو:

1. اگر آنتی بیوتیک توسط پزشک برای شما نسخه شده حتما آن را تهیه کنید و در ساعت های مشخص و منظم استفاده کنید .
2. در صورتی که قبلا آسپیرین مصرف می کردید برای شروع مجدد آن به پزشک جراح خود اطلاع دهید .
3. از مصرف خود سرانه داروها پرهیز کنید .
4. داروی مسکن خود را قبل از اینکه دردتان شروع شود میل کنید .
5. در صورت نداشتن درد بهتر است از مسکن استفاده نکنید.

احساس شما بعد از عمل جراحی

- بعد از جراحی ممکن است احساس ضعف و خستگی و تمایل به خوابیدن داشته باشید .
 - شاید احساس زخم و درد گلو نمایید که به دلیل گذاشتن لوله هوا یی حین جراحی میباشد که به مرور زمان برطرف می شود .
 - شاید دچار اختلال خواب و افسردگی و بی اشتها یی شوید و طعم غذاها کمی برایتان نا خوشایند باشد که بر طرف می شود .
 - در صورت بی حسی نخاعی (از ناحیه کمر) ممکن است دچار سر درد، پا یا کمر درد شوید که با استراحت و مصرف مایعات و قهوه و استامینوفن کدیین و دراز کشیدن بدون بالش بر طرف میشود .
- تمامی این احساسات طبیعی هستند و در زمان کوتاهی از بین می روند. در صورت طولانی مدت شدن به بیمارستان مراجعه کنید.