



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بم مرکز آموزشی و درمانی پاستور

نکات آموزش به بیمار

نحوه حمام و پانسمان بعد از جراحی

- در صورتیکه منعی برای استحمام از طرف پزشکتان ندارید ، ۳ روز بعد از ترخیص می توانید استحمام نمائید.
- استحمام شما بیش از ۱۵ دقیقه طول نکشد.
- هنگام استحمام محل جراحی را بهتر است با شامپو بچه به آرامی بدون استفاده از لیف بشوئید.
- پس از حمام محل عمل را با سشوار یا گاز استریل تمیز خشک نمائید.

پانسمان

- منظور از پانسمان کردن تمیز و خشک نگهداشتن و محافظت کردن از محل عمل تا التیام یافتن زخم می باشد.
- قبل از پانسمان دست های خود را به خوبی با آب گرم و صابون بشوید. نیازی به استفاده از بتادین و محلول یا پمادهای ضد عفونی کننده نمی باشد.
- عمل پانسمان کردن را در صورت استفاده از پانسمان های نوین بدون گاز (شفاف) هر دو روز انجام دهید.
- در صورت استفاده از گاز استریل روزانه تعویض شود.
- اگر بیمار قادر نمی باشد روزانه حمام نماید میتواند برای نظافت اطراف محل عمل از گاز استریل آغشته به سرم نرمال سالین (سرم نمکی ۹%) استفاده نمائید.
- در جراحی هایی که لوله یا سوند از روی شکم خارج شده تا ۱ هفته پانسمان شود در جراحی هایی که لوله یا درن نداشته باشند تا ۳ روز کافی می باشد و خشک و تمیز نگهداشتن محل عمل کافی می باشد.
- در هنگام تعویض پانسمان به ظاهر زخم خود از نظر قرمزی ، تاول ، ترشحات سفیدرنگ یا بد بو توجه نمائید.
- از پوشیدن لباسهای تنگ و دارای الیاف مصنوعی خودداری نمائید . در صورتیکه قادر به پانسمان در منزل نمی باشید به درمانگاهها و یا مراکز مجاز پزشکی مراجعه نمائید.
- پس از برداشتن پانسمان آلوده مجددا دستها با آب و صابون شسته و خشک شود و از دستکش مخصوص پزشکی استفاده نمائید.
- پانسمان آلوده درون کیسه نایلونی در بسته گذاشته و سپس در سطل زباله گذاشته شود.

توجه ویژه

- در صورتیکه از محل زخم و جراحی بیمار ترشحات چرکی ، سفید یا خونابه ترشح می شود و یا محل عمل متورم و قرمز شد یا بخیه ها باز شدند.
- همچنین در صورت بروز موارد زیر حتما با بیمارستان تماس بگیرید : درد تیرکشنده و شدید که بطور مداوم وجود دارد و دردی که بهبود نمی یابد. تغییر واضح در ماهیت و اندازه درد ، اسهال شدید ، استفراغ و تب

نحوه مصرف داروها:

- اگر آنتی بیوتیک توسط پزشک برای شما نسخه شده است آن را حتما تهیه نمائید و در ساعتهای مشخص و منظم استفاده نمائید.
- در صورتیکه آسپرین مصرف می نمودید برای شروع مجدد آن به پزشک جراح خود مشورت نمائید.

- از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمائید.
- داروهای مسکن را قبل از آنکه دردتان شروع شود میل نمائید.
- در صورت نداشتن درد بهتر است از مسکن استفاده رزنائید.

رژیم غذایی

- اگر بعد از جراحی دچار یبوست شده اید بهتر است از غذاهای گیاهی مانند سبزیجات ، نانهای سبوس دار ، میوه ها و مایعات و روغن زیتون بیشتر استفاده نمائید . در صورت داشتن سابقه سنگ کلیه و اطلاع از نوع آن با کارشناس تغذیه مشاوره نمائید و بطور کل از مصرف نمک پرهیزید . در صورت بالا بودن کراتینین خون و اطلاع از رژیم غذایی با کارشناس تغذیه مشورت نمائید.

پیگیریها

- به تاریخ و ساعت مراجعه به درمانگاه که در کارت خلاصه پرونده شما پیوست شده توجه نمائید و سر وقت مراجعه نمائید.
- حتماً در مراجعات نزد پزشک خلاصه پرونده و مدارک پزشکی خود را همراه داشته باشید.
- حتماً جواب نمونه برداری را از قسمت پاتولوژی بیمارستان پیگیری نموده و حتما در وعده بعدی ویزیت به رویت پزشک برسانید.

فعالیت ها

- لطفاً از فعالیت سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین بیش تر از ۲ کیلوگرم ، دویدن ، پریدن ، پیاده روی طولانی مدت و سرپا ایستادن طولانی پرهیز نمائید.
- از استراحت بیش از حد در تخت خواب هم پرهیز نمائید و بطور کلی فعالیت ملایم مانند پیاده روی را داشته باشید.
- به توصیه های پرستاران و پزشکان توجه نمائید.
- معمولاً رانندگی را می توانید پس از طی نقاهت و استراحت در منزل انجام دهید.
- ورزشهای سنگین را معمولاً می توانید پس از ۶ هفته با صلاحدید پزشک و به آرامی شروع نمائید.
- از بلند کردن اجسام سنگین پس از جراحی پرهیزید.

احساس شما پس از جراحی

- ممکن است پس از جراحی شما احساس ضعف و خستگی نمائید و تمایل به خوابیدن داشته باشید.
- شاید احساس درد و زخم گلو نمائید که بدلیل گذاشتن لوله هوایی در حین عمل جراحی می باشد.
- شاید دچار اختلالات خواب و افسردگی شوید.
- شما برای مدتی دچار بی اشتها می شوید و غذاها برای شما خوشمزه نیست.
- در صورت بی حسی نخاعی (از ناحیه کمر) ممکن است دچار سردرد یا دردی که با استراحت و مصرف مایعات و قهوه و استامینوفن کدین و دراز کشیدن بدون بالش برطرف می شود.
- تمامی این احساسات و واکنش ها نرمال هستند و در زمان کوتاهی از بین خواهند رفت ، در صورت طولانی مدت شدن با بیمارستان/ پزشک معالج صحبت نمائید.

همه با هم پیش بسوی زندگی سالم

آموزش همگانی

منبع: برونر - سودارث