

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید، لازم است برخی موارد در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

مراقبت از زخم و پانسمان:

در مورد نحوه تعویض پانسمان به توصیه های پزشک خود عمل نمایید. روز بعد از ترخیص استحمام مجاز است. چنانچه لوله های تخلیه کننده ترشحات محل عمل حین ترخیص خارج نشود، در مورد مراقبت از آنها به شما توضیحات لازم داده خواهد شد. کیودی و ورم جزئی بعد از عمل وجود دارد و ممکن است مقدار کمی ترشحات از زخم خارج شود. آنتی بیوتیک ها و لوسیون ها برای مراقبت از زخم لازم نیستند.

میزان فعالیت در منزل:

بعد از مرخص شدن دیگر نیازی به پوشیدن جوراب های ضد لخته شدن نخواهد بود. در خانه باید قدم زد و آرام راه رفتن ادامه داشته باشد. نفس های عمیق حین آن بکشید.

پس از ترخیص از بیمارستان، در منزل استراحت نمایید. از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید. توصیه می شود هنگام خواب سه عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد. در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.

تا یک ماه از انجام ورزشهای پر تنش نظیر مثل حرکات رزمی خودداری کنید. برای حداقل ۳ هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چرا که به باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می شود. بعد از عمل جراحی، با قرار دادن دست ها در پشت گردن به هنگام گرداندن سر، از وارد آمدن فشار بر ناحیه برش جراحی جلوگیری کنید.

رژیم غذایی:

روز اول بعد از مرخص شدن استفاده از مایعات توصیه می شود. در روزهای اول بعد از مرخص شدن از غذاهای نرم که نیاز به جویدن ندارد استفاده کنید. مانند پوره سیب زمینی، نیمرو هم زده، فرنی، حلیم، سوپ و آش، شیربرنج، ماست و...

ظرف یک هفته شما می توانید به تدریج رژیم غذایی معمولی خود را شروع کنید.

عوارض بعد از عمل:

به احتمال زیاد تا چند روز احساس خستگی و کمی درد خواهید داشت. علاوه بر محل برش، عضلات بالای کمر و شانه هایتان نیز دردناک خواهند بود، که به خاطر نحوه قرار گرفتن گردنتان در طول جراحی است. همچنین سر درد از عوارض شایع این عمل است. در بیمارستان به شما داروی مسکن داده شده و برای خانه نیز برایتان قرص های مسکن تجویز می شود.

بعد از عمل گلویتان دچار سوزش و درد خواهد شد که ناشی از قرار گرفتن لوله های بیهوشی در گلویتان در طول عمل است. همچنین ممکن است گردنتان کمی ورم داشته باشد. موقع بلعیدن احساس خواهید کرد توده ای در گلویتان قرار دارد. این مشکل معمولاً طی چند روز رفع می شود، اما ممکن است تا حدود یک هفته ادامه داشته باشد.

به علاوه، ممکن است در انگشتان و اطراف دهانتان احساس بی حسی و گز گز کنید که نشانه های افت کلسیم بدن می باشد. گرفتگی عضلات دست و پا هم به همین علت است. در صورت نیاز، دستورالعمل های لازم برای مصرف جایگزین های کلسیم به شما داده می شود.

به دلیل آسیب دیدن تارهای صوتی گرفتگی صدا طبیعی می باشد. توصیه می شود تا چند روز کمتر صحبت کنید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

عمل جراحی تیروئید

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

داروها:

ممکن است تیروئید به طور کامل برداشته شده باشد. در این صورت طبق دستور پزشک شما باید تا پایان عمر از داروهای جایگزین کننده هورمون تیروئید (لووتیروکسین) استفاده کنید. جذب این دارو در حالت ناشتا بیشتر است. پس سعی کنید صبح ها، نیم ساعت قبل از صبحانه آن را میل کنید. از آنجایی که این دارو باعث بی خوابی می شود بهتر است صبح ها در یک ساعت مشخص خورده شود.

لووتیروکسین میتواند روی سطح خونی بسیاری از داروها تاثیر بگذارد. به هر پزشکی که مراجعه می کنید حتما مصرف لووتیروکسین را یادآوری کنید.

از آن جایی که احتمال کاهش کلسیم خون بعد از عمل جراحی وجود دارد قرص های کلسیم خود را با یک لیوان پر آب به طور مرتب استفاده کنید. در طول روز مایعات فراوان (۶-۸ لیوان) مصرف کنید. مکمل ویتامین D را برای جذب بهتر کلسیم به طور مرتب مصرف کنید.

توصیه می شود در منزل از آرامش جسمی و ذهنی و تغذیه کافی برخوردار باشید و سعی کنید از غذاهای مقوی استفاده نمایید. در صورت وجود هرکدام از موارد زیر با پزشک یا بیمارستان سریعا تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید:

- درد شدید و مداوم ناحیه گردن
- تب بالای ۳۸ درجه
- تورم، قرمزی یا بوی بد از محل عمل
- خونریزی و ترشحات زیاد از محل بخیه
- ضعف و بیحالی شدید

زمان مراجعه بعدی به مطب پزشک معمولا یک هفته بعد از مرخص شدن خواهد بود.

منابع مورد استفاده:

- ❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی / ۲۰۱۸- انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با جراحان بیمارستان ولیعصر تبریز