

مددجوی گرامی:

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

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

مراقبت های حین بستری در بیمارستان:

- ✓ زیر سر بیمار باید بعد از عمل کمی بالاتر قرار گیرد و روی گوش جراحی نشده بخوابد.
- ✓ در صورت بروز هر یک از حالات سرگیجه، تهوع یا استفراغ مکرر پرستار خود را مطلع سازید.
- ✓ هشت ساعت بعد از پایان عمل جراحی با اجازه پزشک یا پرستار بخش از مایعات صاف و خنک استفاده نمایید. در صورت بروز تهوع همچنان ناشتا بمانید. در صورت تحمل مایعات می توانید روز بعد از رژیم غذایی معمولی استفاده نمایید.
- ✓ هنگام تغییر وضعیت، حرکات خود را کاملاً آهسته انجام دهید.

## نوع تغذیه:

رژیم غذایی محدودیتی ندارد، تا یک هفته غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارند مثل آدامس، آجیل، سبزیجات سفت خودداری کنید. در صورت داشتن درد هنگام جویدن غذا، سعی کنید بیشتر از مایعات و غذاهای نرم استفاده کنید. برای پیشگیری از یبوست از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

## حرکات و فعالیت ها بعد از عمل:

به مدت یک ماه سر خود را بالاتر از بدن قرار داده و به سمت گوش عمل شده نخوابید. سر خود را آرام حرکت داده و هنگام تغییر وضعیت، حرکات خود را کاملاً آهسته انجام دهید. هنگام راه رفتن زمین را نگاه نکنید. هر گونه مسافرت هوایی با هواپیما را به بعد از زمان بهبودی کامل موکول کنید. فشار ناشی از اختلاف فشار هوا، سبب بدتر شدن علائم ناشی از عمل می شود. از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید، زیرا فشار ناشی از آن ممکن است به گوش فشار بیاورد همچنین در هفته نخست بعد از عمل از فعالیت های شدید ورزشی، انجام کارهای سنگین، زور زدن و خم شدن پرهیز کنید.

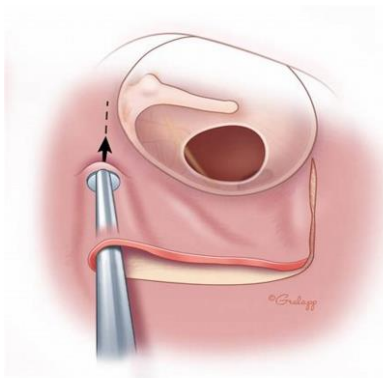
## مراقبت از زخم و پانسمان:

در زمان تعیین شده توسط پزشک جهت برداشتن پانسمان گوش مراجعه نمایید. تا هنگام برداشتن پانسمان از شستشوی سر و مرطوب کردن پانسمان پرهیزید.

بعد از برداشتن پانسمان تا هنگامی که پزشک به شما اجازه نداده است از شنا کردن پرهیز کنید و هنگام استحمام از ورود آب به گوش پرهیز نمایید. برای جلوگیری از ورود آب به گوش از پنبه آغشته به وازلین طبی یا پمادی که توسط پزشک تجویز شده، هنگام استحمام استفاده نمایید. سعی کنید حتما ناحیه عمل شده را تمیز نگه دارید.

## سایر توصیه ها:

- ✓ در صورتی که عطسه دارید با دهان باز عطسه کنید تا فشار به بینی وارد نیاید. از فین کردن یا باد در گوش انداختن به شدت پرهیز کنید.
- ✓ از تماس با افراد سرما خورده بپرهیزید و خود را نیز در معرض هوای سرد قرار ندهید.
- ✓ در هنگام سرگیجه، دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. در هنگام راه رفتن از نگاه کردن به پایین خودداری کنید.
- ✓ آنتی بیوتیکها و سایر داروها را طبق دستور مصرف کنید
- ✓ پاک کردن بینی را طی هفته نخست پس از جراحی به آرامی انجام دهید.



**بسته آموزشی خود مراقبتی**

## تمپانوپلاستی

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

## در صورت مشاهده موارد زیر سریعا به پزشک مراجعه

نمائید:

- درد شدید و مداوم
- تب بالای ۳۸ درجه
- استفراغ مداوم
- تورم، قرمزی، خونریزی یا بوی بد از محل بخیه
- ضعف و بیحالی یا بی اشتهاپی شدید

زمان مراجعه بعدی به مطب پزشک معمولا یک هفته بعد از

مرخص شدن خواهد بود.

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / پرستاری داخلی - جراحی: چشم و

گوش / ۲۰۱۸ - انتشارات جامعه نگر

❖ مصاحبه با پزشکان بیمارستان ولیعصر تبریز

## عوارض بعد از عمل جراحی:

بعد از عمل جراحی تا مدتی (حدود ۴ تا ۶ هفته) ممکن است حالات زیر احساس شود که این موارد طبیعی است و جای نگرانی ندارد:

- ✓ خشکی دهان و اختلال چشایی
- ✓ احساس سنگینی، پری گوش یا بی حسی لاله گوش.
- ✓ دردهای تیر کشنده گوش یا اطراف آن.
- ✓ احساس وجود آب یا مایع در گوش یا شنیدن صدای حرکت مایع یا نبض در گوش، وز وز گوش
- ✓ خارج شدن ذراتی شبیه لخته از گوش
- ✓ خروج ترشح خونی یا آبکی مختصر از گوش قابل انتظار است، در صورت داشتن ترشحات زرد رنگ یا بد بو پزشک را مطلع سازید.
- ✓ تا چند روز پس از جراحی حالت تهوع و سرگیجه طبیعی است ولی اگر این حالت در روزهای بعد تشدید شد، پزشک خود را مطلع کنید.
- ✓ سر درد و گردن درد از علائم شایع می باشد. همچنین درد گوش تا یک مدت ممکن است ادامه داشته باشد. از مسکن های تجویز شده توسط پزشک می توانید استفاده کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که کم شنوایی ناشی از آسیب به پرده گوش، حدود ۲ تا ۳ ماه پس از عمل جراحی برطرف می شود. پس در طول این مدت، نگران شنوایی خود نباشید.