

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

جراحی لوزه:

جراحی لوزه به منظور برداشتن لوزه ها انجام میشود. لوزه ها دو توده بافتی بزرگ در پشت گلو هستند. هر چند جراحی برداشتن لوزه عملی کوتاه، ساده و ایمن است، اما درد پس از عمل شدید است و عمده مراقبتهای پس از جراحی درباره خوردنی های پس از درمان، مصرف مسکن و فعالیتهایی است که انجام آنها در چند روز نخست دوران بهبود اشکالی ندارد.

جراحی برداشتن لوزه به بزرگسالانی توصیه میشود که چندین بار در سال دچار گلو درد استرپتوکوکی میشوند یا از آپنه خواب (وقفه تنفسی در خواب) شدید رنج می برند. اما دوران بهبود بیماران بزرگسال همواره ساده و راحت سپری نمی شود. التهاب و درد گلو و دشواری در بلع از شایع ترین عوارض جانبی جراحی لوزه محسوب می شود. قبل از عمل جراحی از بیمار آزمایش خون به عمل خواهد آمد. روز عمل بیمار ناشتا خواهد بود. عمل جراحی لوزه حدود نیم ساعت طول می کشد. بیمار یک شب در بیمارستان بستری و تحت درمان و مراقبت قرار می گیرد.

مراقبت پس از جراحی برداشتن لوزه:

- ✓ ۵ تا ۶ ساعت پس از عمل (طبق توصیه پزشک و پرستار خود) می توانید بستنی بخورید و یا آب خنک بنوشید. در صورت بروز تهوع همچنان ناشتا بمانید.
- ✓ مواردی که بعد از جراحی لوزه ممکن است به وجود آید، درد، بوی بد دهان و تب خفیف می باشد.
- ✓ درد محل جراحی از یک تا ۱۵ روز ممکن است ادامه داشته باشد. درد محل جراحی ممکن است در گوش احساس شود.
- ✓ پزشک برای کاهش یا تسکین درد مسکن تجویز می کند. اگر غذا خوردن دردناک است، مسکن را قبل از شروع غذا مصرف کنید.
- ✓ در صورت درد شدید می توانید از شیاف استامینوفن به همراه شستشوی حلق با سرم استفاده کنید.
- ✓ در خانه از یک دستگاه بخور سرد استفاده کنید تا هوا را مرطوب کند و گلو را تسکین دهد.
- ✓ تا حدود دو هفته بعد از جراحی در بستر لوزه ها (محل عمل) لکه های سفید یا زرد رنگ دیده میشود که نشانه محل عمل میباشد و ارتباطی با عفونت حلق ندارد.
- ✓ روز عمل یا فردای عمل، ممکن است مدفوع بیمار سیاه رنگ باشد و یا استفراغ بیمار به رنگ قهوه ای تیره باشد. این به علت خونی است که حین عمل قورت داده است.
- ✓ ممکن است که شخص بعد از مدتی دچار تغییر صدا شود که معمولاً بعد از سه الی چهار ماه و رعایت مراقبتهای بعد از عمل صدای شخص به حالت عادی بر می گردد.

- ✓ مصرف آسپرین مجاز نیست، چون این دارو خطر خونریزی را افزایش می دهد.
- ✓ دوره مصرف آنتی بیوتیک ها را باید (مطابق تجویز پزشک) حتی در صورت احساس بهبودی کامل کرد.

خونریزی:

۴ تا ۸ روز پس از جراحی لوزه خونریزی شروع می شود. البته تا سه هفته پس از عمل در هر زمانی احتمال خونریزی وجود دارد. در صورت خونریزی اندک، آب یخ بنوشید و آرام و بی حرکت بنشینید. در صورت خونریزی شدید یا قطع نشدن خونریزی به سرعت به اورژانس مراجعه کنید.

با رعایت توصیه های زیر می توانید از خونریزی

جلوگیری کنید یا احتمال خونریزی لوزه ها را کاهش

دهید:

- ✓ سیگار نکشید و تا زمان التیام نیافتن گلو به مکان های پر از دود سیگار نروید. سیگار باعث شروع خونریزی شدید می شود.
- ✓ کیسه یخ خرد شده در حوله بپیچید و آن را روی گلو قرار دهید.
- ✓ هنگام استحمام یا شستن صورت از آب بسیار داغ استفاده نکنید.
- ✓ به شدت مسواک نزنید یا غرغره نکنید. دندان ها را به آرامی مسواک بزنید و دهان را با احتیاط شستشو دهید. روزانه با سرم شست و شو دهان را بشویید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه شدید بینی خود را بگیرید با دهان باز و به صورت آرام سرفه کنید.
- ✓ از صاف کردن گلو و سرفه مکرر تا چند روز پس از عمل خودداری کنید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

جراحی لوزه بزرگسالان

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحر فرح 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

فعالیت ها:

۷ تا ۱۰ روز پس از جراحی استراحت کنید و فعالیت های خود را محدود کنید. بهبودی کامل دو تا سه هفته طول می کشد.

۲ تا ۳ روز بعد از عمل می توانید دوباره رانندگی کنید یا به سر کار برگردید.

پس از یک هفته استراحت می توانید ورزش های سبک را شروع کنید اما انجام دادن ورزش های سنگین و ورزش هایی که به گلو یا بخش فوقانی بدن فشار وارد می کند، مجاز نیست؛ چون این ورزش ها فشار خون را افزایش می دهد و باعث خونریزی زخم های گلو می شود. پیاده روی، وزنه برداری سبک و دوچرخه ثابت نمونه هایی از فعالیت های بدنی ایمن پس از جراحی لوزه است.

نکات مورد توجه:

✓ ابتدا به سرماخوردگی یا حساسیت را به پزشک اطلاع دهید تا داروی لازم تجویز شود.

✓ در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- گلو درد شدید یا گوش دردی که به مرور بدتر می شود.
- تب بالا
- قرمز یا متورم شدن گردن و صورت به مرور زمان
- خارش یا حساسیت پوستی
- احساس ضعف، سرگیجه یا از حال رفتن هنگام نشستن یا ایستادن
- ناتوانی در نوشیدن مایعات یا دفع ادرار اندک
- دشوار شدن بلع یا تنفس

غذا و نوشیدنی:

✓ نوشیدن مایعات کافی پس از جراحی لوزه بسیار مهم است؛ چون فرایند التیام را تسریع می کند، خطر خونریزی را کاهش می دهد و از کم شدن آب بدن جلوگیری می کند.

✓ پس از جراحی لوزه باید تا چند روز رژیم غذایی مایع یا غذاهای نرم میل کنید. توصیه می کنیم غذاهای بدون ادویه و نرم مانند ژله، پوره سیب، بستنی و پوره سیب زمینی میل کنید. خوردن غذاهای داغ، تند و تیز مانند چیپس به ناحیه لوزه ها آسیب می زند.

✓ خوراکی ها و مایعات خنک گلو را تسکین می دهد. بستنی یخی و نوشیدنی های سرد مانند آب، آب انگور یا سیب و نوشیدنی غیرالکلی بنوشید.

✓ آب پرتقال یا آب گریپ فروت میل نکنید، چون مرکبات گلو را تحریک می کند.

✓ جویدن آدامس (با افزایش ترشح بزاق)، آب نبات، بستنی، شیر سرد، آب ولرم و ژله توصیه میشوند.

✓ پس از آن که توانستید غذاهای نرم را به راحتی بخورید، می توانید خوردن غذاهای جامد را نیز به آهستگی شروع کنید.

✓ در صورت وجود خلط و مخاط غلیظ در گلو از خوردن شیر و لبنیات پرهیز کنید؛ چون این مواد باعث سرفه کردن و در نتیجه آسیب دیدن ناحیه های جراحی می شود.