

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:

معمولا پزشک شما پانسمان های روی بخیه را برداشته و نیازی به پانسمان نخواهد بود. چنانچه ترشحات محل عمل وجود داشته باشد با پانسمان مرخص خواهید شد. کبودی و ورم جزئی بعد از عمل وجود دارد و ممکن است مقدار کمی ترشحات از زخم خارج شود. وجود سفتی شکم یا ترشحات زیاد و مداوم را به پزشک اطلاع دهید. آنتی بیوتیک ها و لوسیون ها برای مراقبت از زخم لازم نیستند شستشوی ملایم روزانه بسیار کمک کننده است. موقع سرفه و عطسه دست خود را بر روی ناحیه عمل شده قرار دهید و یا از یک بالش کمک بگیرید.

میزان فعالیت در منزل:

بعد از مرخص شدن نیازی به پوشیدن جوراب های ضد لخته شدن نخواهد بود مگر اینکه پزشک به شما بگوید تا چند روز بپوشید. در خانه باید قدم زد و آرام راه رفتن ادامه داشته باشد. نفس های عمیق حین آن بکشید. از انجام فعالیت های سنگین و برداشتن جسم سنگین تا دو هفته خودداری کنید. انجام ورزش های سبک از یک ماه بعد و انجام ورزش های سنگین با مشورت با پزشک خواهد بود.

نحوه تغذیه:

- ✓ بعد از مرخص شدن تا زمانی که به مطب دکتر مراجعه می کنید، رژیم غذایی شما طبق دستور پزشک همچنان مایعات خواهد بود. مایعاتی مثل آب، چای، آبمیوه های طبیعی، سوپ و آش (بدون حبوبات و بدون جو)، فرنی و شیر برنج رقیق شده (در صورت عدم حساسیت به شیر) را در این دوره می توانید مصرف کنید.
- ✓ بعد از ویزیت توسط پزشک و برداشتن بخیه ها طبق دستور پزشک غذاهای معمولی را می توانید مصرف کنید. در ابتدا بهتر است از مواد غذایی نرم و بدون ادویه مثل کته، سیب زمینی پخته یا پوره، مرغ و موز رسیده استفاده کنید.
- ✓ غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید (پنج تا شش مرتبه در روز با حجم کم).
- ✓ غذا را آهسته میل نمایید و آن را کاملا بجوید. آروغ زدن سبب می شود هوای بلعیده شده در حین خوردن غذا را خارج شود. لذا آروغ با دهان باز انجام دهید و سعی نمایید غذا را سریع نخورید.
- ✓ از غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد، ادویه های تند، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها پرهیز نمایید.
- ✓ بعد از هر نوبت تغذیه، بیمار مدتی در وضعیت نشسته باید قرار گیرد تا غذا به راحتی از لوله گوارش عبور کند.
- ✓ از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید. موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.

- ✓ از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز نمایید. مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می توانید بنوشید.
- ✓ سعی نمایید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.
- ✓ اگر اضافه وزن دارید اقدام به کاهش وزن نمایید تا فشار به مری و معده کاهش یابد.
- ✓ شستشوی مرتب دهان همراه با محلول های دهان شویه، سرم، آب نمک رقیق + جو ش شیرین اشتهای شما را به غذا افزایش می دهد.
- ✓ اگر بعد از غذا علائمی مثل احساس پری در زیر ناحیه سینه، گرفتگی عضلات شکم، تهوع، صدادادن روده ها و میل به دفع اجابت مزاج ایجاد شود نگران نشوید. برای رفع موارد فوق لازم است غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید. رژیم غذایی حاوی مایعات کمتر غذاهای پر پروتئین، پرچربی و پر کربوهیدرات (مثل مواد قندی، نشاسته ای، نان، ماکارونی) باشد. بعد از خوردن غذا کمی استراحت نمایید و در صورت عدم کاهش مشکلات فوق به جراح معالج خود مراجعه نمایید.
- ✓ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و ...) باعث ایجاد نفخ می شود. برای کاهش نفخ می توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن در آب بخیسانید.
- ✓ سعی کنید ویتامین A، C و آهن مصرف کنید. مواد غذایی زیر میزان زیادی را از این ویتامین ها را دارا می باشد.



بسته آموزشی خود مراقبتی

عمل جراحی مری

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

✓ برای کمک به خروج ترشحات تنفسی بیمار، هر روز ۲۰ مرتبه تنفس عمیق بکشید و روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید. بخور نیز می تواند کمک کننده باشد.

✓ از مصرف تنباکو و سیگار که باعث تشدید التهاب مری میشوند خودداری کنید و سعی نمایید در معرض دود سیگار هم نباشید.

✓ هر هفته خود را وزن کنید و در صورت کاهش شدید وزن به جراح معالج خود مراجعه نمایید.

علائم هشدار دهنده:

در صورت وجود هرکدام از موارد زیر با پزشک یا بیمارستان سریعا تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید:

- درد شدید و مداوم
- تب بالای ۳۸ درجه
- استفراغ مداوم
- تورم، قرمزی، خونریزی یا بوی بد از محل بخیه
- درد شدید شکم و نفخ
- عدم وجود فعالیت روده ای به مدت ۲ تا ۳ روز بعد از جراحی
- ضعف و بیحالی یا بی اشتهايي شديد

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

✓ **ویتامین A** (جگر گاو، ماهی، روغن ماهی)
✓ **ویتامین C** (شیرگاو، لوبیا، عدس، جگر گاو وگوسفند، اسفناج، برگ چغندر، باقلا، تربچه خام، جعفری، شلغم، پرتغال، نارنگی، توت فرنگی)
✓ **آهن** (جعفری، تخم مرغ، کاکائو، آرد ذرت، عدس)
گاهی ۱۰ الی ۳۰ دقیقه بعد از خوردن مواد غذایی علائمی نظیر سرگیجه، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، اسهال، تهوع و غش ممکن است ایجاد شود که گه گاهی این علائم ۶ الی ۱۲ ماه بعد کاهش می یابد. لذا توصیه می شود برای کاهش این عارضه غذا را کاملا در دهان جویده و به مقدار کم میل نمایید و بعد از خوردن غذا اندکی نشسته سپس دراز بکشید تا غذا در روده ها پخش شود.

با وعده های غذایی یا میان وعده هایتان، دست کم یک خوراکی چرب مانند کره، کره گیاهی، عصاره گوشت و یا سس سالاد، بخورید. چربی موجب می شود معده تان کندتر تخلیه شود و در نتیجه ممکن است عوارض افت فشار و قند خون بعد از خوردن غذا را کم کند. اسهال بعد جراحی ، بسیار رایج است. ممکن است بارها در روز، و چند روز در هفته، مدفوعتان آبکی باشد. مصرف قرصهای ضد اسهال(تحت نظر پزشک) مؤثر است.

نفخ و درد از مشکلات بعد جراحی هستند که ممکن است به صورت دوره ای به وجود آید. عرق نعنا نفخ را برطرف کرده، درد را کاهش می دهد. همچنین می توانید شربت نعناع از داروخانه گرفته و آن را در آب رقیق کنید و بنوشید.