

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. 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. 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 بیپوشید. در خانه باید قدم زدم و آرام راه رفتن ادامه داشته باشد و حین راه رفتن نفس های عمیق 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. برای برخی از بیماران شکم بند تجویز می شود که تا چند ماه استفاده نمایند. موقع خوابیدن نیاز به استفاده از آن نیست.

نحوه تغذیه:

بعد از مرخص شدن تا چند روز طبق دستور پزشک رژیم غذایی شما 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 چند روز در ابتدا بهتر است از مواد غذایی نرم و بدون ادویه مانند ماکارونی، کته، سیب زمینی پخته یا پوره، مرغ، ماهی و موز رسیده استفاده کرد. بعد از ویزیت توسط پزشک و برداشتن بخیه ها طبق دستور پزشک غذاهای معمولی را می توانید مصرف کنید.

به طور کلی در یک هفته ی اول پس از

مرخص شدن:

۱. مصرف میوه و سبزیجات سفت و محکم چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.
 ۲. تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا را کاهش دهید.
 ۳. پس از یک هفته می توان با دستور پزشک به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.
- شما به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارید. آب پرتقال، سیب، موز، سیب زمینی و گوجه فرنگی پتاسیم بالایی دارند.
- بعد از عمل جراحی روده ، ممکن است مدفوع شل شود و شما احساس نفخ نسبتا زیادی داشته باشید. لذا بهتر است از مواد غذایی که به اصطلاح نفاخ هستند و یا باعث مدفوع شل می شوند پرهیز کنید. مانند نخود و لوبیا، تخم مرغ، سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل گلم، پیاز، سیر ، ماهی سرخ شده، بعضی انواع پنیر، شیر، طالبی، هندوانه، آجیل، ماءالشعیر، شکر و مواد شیرین کننده مصنوعی.



بسته آموزشی خود مراقبتی

جراحی روده

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

علائم هشدار دهنده:

در صورت وجود هر کدام از موارد زیر با پزشک یا بیمارستان سریعاً 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 اشتهاپی شدید

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

مصرف ماست خوب است و می تواند علاوه بر سفت تر کردن مدفوع، از میزان گاز داخل روده و نفخ بکاهد. برخی غذاها ممکن است باعث تحریک روده ها و حتی انسداد روده شوند. اگر می خواهید مواد غذایی جدید را امتحان کنید سعی کنید هر بار یکی از آنها را به وعده غذایی خود اضافه کنید تا اگر مشکلی ایجاد شد به راحتی متوجه شوید که کدام ماده مسئول ایجاد مشکل است.

اگر با مصرف یک ماده غذایی دچار مشکل شدید، ۳ تا ۴ هفته از مصرف آن پرهیز کنید و سپس دوباره آن را امتحان کنید اگر مجدداً دچار مشکل شدید بهتر است برای همیشه از مصرف آن صرف نظر کنید.

برای جلوگیری از یبوست، روزانه بیش از ۸ لیوان آب و یا آب میوه طبیعی بنوشید. (در بیماران دیابتی آبمیوه محدود باشد)

بیماران باید به این مورد توجه کنند که اگر مواد دفعی ناگهان آبکی شد و یا حجم آن شدیداً افزایش یافت، برای جبران آن مایعات حتماً زیاد دریافت کنند؛ چرا که بدن آب خود را از دست می دهد. همچنین در این موارد بهتر است غذاهایی نظیر موز، برنج کته شده استفاده کرده و از مصرف حبوبات، کلم، بروکلی، اسفناج، میوه های خام و غذاهای تند و پر ادویه پرهیز کنند.