

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 زدم 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 از مواد غذایی نرم و بدون ادویه مثل کته، سیب زمینی پخته یا پوره، مرغ و موز رسیده استفاده کنید.
- ✓ 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.
- ✓ شش تا هشت وعده غذایی کوچک در روز بخورید و از خوردن غذای زیاد در یک وعده غذایی، پرهیز کنید.
- ✓ بعد از غذا خوردن بلافاصله دراز نکشید یا راه نروید. حتما به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بنشینید 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.

- ✓ در ابتدا مقدار کمی از هر غذایی ممکن است برایتان احساسی از پری ناراحت کننده به همراه داشته باشد.
- ✓ پایین آمدن ناگهانی فشار خون، ضعف، سرگیجه و یا حتی لرزش ممکن است گاهی اوقات بعد از صرف غذا به وجود بیاید. همچنین گاهی اوقات جذب شکر غذا، موجب واکنش ناگهانی بدن با تولید هورمون انسولین می شود. این ترشح ناگهانی انسولین قند خون را کاهش میدهد. مقادیر کمی غذا بخورید و کم کم مقدار و فواصل وعده ها را افزایش دهید.
- ✓ 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.
- ✓ از غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد، ادویه های تند، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها پرهیز نمایید.
- ✓ در هر وعده غذایی کمی پروتئین، مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، آجیل، پروتئین گیاهی و کره بادام زمینی بگنجانید. از مصرف غذاهای حاوی قند زیاد، مثل آب گازدار، آبمیوه، کیک، کلوچه، آبنبات، پیراشکی، کمپوت، عسل، مربا و، پرهیز کنید.
- ✓ در حد تحمل غذای فیبردار مصرف کنید. این غذاها شامل نان سبوسدار، غلات، ماکارونی سبوس دار، میوه تازه و سبزیجات پخته است.



بسته آموزشی خود مراقبتی

## عمل جراحی معده

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:

۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱

✓ برای کمک به خروج ترشحات تنفسی، هر روز ۲۰ مرتبه نفس 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 معده 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 هر کدام 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 معمولا یک هفته بعد از

مرخص شدن خواهد بود.

✓ 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 معده، رایج است. ممکن است بارها در روز، و چند روز در هفته، مدفوعتان آبکی باشد. مصرف ناشتای قرصهای ضد اسهال (تحت نظر پزشک) اغلب مؤثر است.

✓ بعد از جراحی معده، استفراغ صبحگاهی امری شایع است. مصرف قرصهای معده (مانند آلومینیوم ام.جی) تهوع صبحگاهی را کاهش می دهد. نفخ و درد از مشکلات بعد جراحی هستند که ممکن است به صورت دوره ای به وجود آید. عرق نعنا نفخ را برطرف کرده و درد را کاهش می دهد. همچنین می توانید شربت نعناع از داروخانه گرفته و آن را در آب رقیق کنید و بنوشید.

✓ 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.

ویتامین A (جگر گاو، ماهی، روغن ماهی)

ویتامین C (اسفناج، برگ چغندر، باقلا، جعفری، شلغم،

پرتغال، نارنگی، توت فرنگی)

آهن (جعفری، تخم مرغ، کاکائو، آرد ذرت، عدس)