

رژیم غذایی پیشگیری از یبوست و نفخ شکم:

بیماران بعد از جراحی به دلایل مختلف مستعد یبوست هستند، علت اصلی آن داروهای تجویز شده برای تسکین درد، بیهوشی، ناشتا بودن قبل از عمل و عدم فعالیت می باشد. پیشگیری از یبوست پس از جراحی، بهترین گزینه به جای درمان آن است. جهت پیشگیری از یبوست به نکات زیر دقت کنید:

مصرف مایعات بیشتر: افزایش مصرف مایعات، پرهیز از نوشیدنی های کافئین دار و تمرکز روی نوشیدنی هایی مانند آب و آب میوه می تواند در حفظ رطوبت بدن کمک کرده و خطر یبوست را کاهش دهد. مایعات همچنین به بدن کمک می کنند تا پس از بروز یبوست سریعتر بهبود یابد. به یاد داشته باشید که داروی ضد درد خود را با آب زیاد بخورید. و در طول روز به نوشیدن آب ادامه دهید

مصرف فیبر: نوع رژیم غذایی مناسب می تواند خطر یبوست را کاهش دهد. با خوردن میوه و سبزیجات، ترجیحاً تا حد امکان نزدیک به حالت طبیعی، میزان دریافت فیبر خود را افزایش دهید. یک پرتقال کامل بهتر از آب پرتقال گرفته شده، است. علاوه بر این، از مصرف غذاهایی که باعث یبوست می شوند خودداری کنید. یک رژیم غذایی پر از گوشت با حداقل میوه و سبزیجات می تواند یبوست را افزایش دهد.

فعالیت بدنی: بررسی ها نشان داده شده است که فعالیت بدنی، مانند پیاده روی، خطر یبوست را کاهش می دهد. البته حتماً دستورالعمل های جراح خود را در مورد محدودیت های ورزش دنبال کنید.

وعده های غذایی و میان وعده های منظم: بدن به گونه ای طراحی شده است که به محض دریافت غذا میل به دفع مدفوع پیدا می کند. به همین دلیل، وعده های غذایی کوچک و مکرر می توانند حرکات منظم روده را تشویق کنند

نحوه حمام و پانسمان بعد از جراحی

۱. در صورتیکه منعی برای استحمام از طرف پزشکان ندارید ۳روز بعد از ترخیص می توانید استحمام نمایید. استحمام شما بیش از ۱۱ دقیقه طول نکشد.

۲. هنگام استحمام محل جراحی، بهتر است دست خود را با شامپو بچه کف آلود کرده و به آرامی بدون استفاده از لیف به روی ناحیه بخیه بکشید.

۳. پس از حمام محل عمل را با سشوار خنک یا گاز استریل تمیز خشک نمایید.



پانسمان

۱. منظور از پانسمان کردن تمیز و خشک نگه داشتن و محافظت از محل عمل تا التیام یافتن زخم می باشد.

۲. قبل از پانسمان دست های خود را به خوبی با آب گرم و صابون بشویید. نیازی به استفاده از بتادین و محلول یا پماد های ضد عفونی کننده نمی باشد.

۳. انجام پانسمان به صورت روزانه توصیه می شود در این رابطه با نظر پزشک معالج اقدام نمایید.

۴. اگر بیمار قادر به حمام روزانه نمی باشد. برای نظافت اطراف محل عمل از گاز استریل آغشته به سرم نرمال سالین استفاده نماید.

۶. در جراحی هایی که لوله یا سوند از روی شکم خارج شده تا ۱ هفته پانسمان شود در جراحی هایی که لوله یا درن ندارند تا ۳ روز کافی می باشد و خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل کافی می باشد.

۷. در هنگام تعویض پانسمان به ظاهر زخم خود از نظر قرمزی، تاول، ترشحات سفید رنگ و بد بو توجه نمایید. و در صورت رویت آن به پزشک معالج مراجعه نمایید

۸. از پوشیدن لباسهای تنگ دارای الیاف مصنوعی خودداری نمایید.

۹. پس از برداشتن پانسمان آلوده مجدداً دستها با آب و صابون شسته و خشک شود و از دستکش مخصوص پزشکی استفاده شود.

۱۰. پانسمان آلوده درون کیسه نایلونی در بسته گذاشته سپس در زباله دان گذاشته شود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی کرج

نرسیده به ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و آخرین بازنگری مرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

زیر تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

مراقبت بعد از جراحی ها در منزل



۲. در صورتی که قبلا آسپیرین مصرف می کردید برای شروع مجدد آن به پزشک جراح خود اطلاع دهید

۳ از مصرف خود سرانه داروها پرهیز کنید .

۴. داروی مسکن خود را قبل از اینکه دردتان شروع شود میل کنید .

۵. در صورت نداشتن درد بهتر است از مسکن استفاده نکنید.

احساس شما بعد از عمل جراحی

* بعد از جراحی ممکن است احساس ضعف و خستگی و تمایل به خوابیدن داشته باشید .

* شاید احساس زخم و درد گلو نمایید که به دلیل گذاشتن لوله هوا بی حین جراحی میباشد که به مرور زمان برطرف می شود .

* شاید دچار اختلال خواب و افسردگی و بی اشتهاپی شوید و طعم غذاها کمی برایتان ناخوشایند باشد که بر طرف می شود .

* در صورت بی حسی نخاعی (از ناحیه کمر) ممکن است دچار سر درد ، پا یا کمر درد شوید که با استراحت و مصرف مایعات و قهوه و استامینوفن کدیین و دراز کشیدن بدون بالش بر طرف میشود .

تمامی این احساسات طبیعی هستند و در زمان کوتاهی

از بین می روند. در صورت طولانی مدت شدن به

بیمارستان مراجعه کنید

فعالیت :

۱. لطفا از فعالیت سنگین و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۲ کیلو ، دویدن ، پریدن ، پیاده روی طولانی و سر پا ایستادن طولانی پرهیز کنید .

۲. از استراحت بیش از حد در تخت پرهیز کنید و به طور کلی فعالیت ملایم مانند پیاده روی را داشته باشید . به توصیه های پزشک و پرستاران توجه نمایید .

۳. رانندگی را بعد از طی نقاهت و استراحت در منزل انجام دهید .

۴. ورزش سنگین را معمولا بعد از ۶-۸ هفته با صالح دید پزشک به آرامی شروع کنید

علائم هشدار :

در صورتی که از محل زخم و جراحی بیمار ترشحات چرکی، سفید یا خون آبه ترشح میشود یا محل عمل متورم و قرمز شد یا بخیه ها باز شدن همچنین در صورت بروز مواردی چون: درد تیر کشنده و شدید که به طور مداوم وجود دارد و دردی که بهبود نمی یابد و تغییر واضح در ماهیت و اندازه درد ، اسهال شدید ، استفراغ و تب به بیمارستان مراجعه کنید.

نحوه مصرف دارو:

۱. اگر آنتی بیوتیک توسط پزشک برای شما نسخه شده حتما آن را تهیه کنید و در ساعت های مشخص و منظم استفاده کنید .