

## آموزش حین ترخیص جهت بیماران بخش جراحی

### نحوه حمام و پانسمان بعد از جراحی

در صورتیکه منعی برای استحمام از طرف پزشکتان ندارید ، ۳ روز بعد از ترخیص می توانید استحمام نمائید. استحمام شما بیش از ۱۵ دقیقه طول نکشد. هنگام استحمام محل جراحی را بهتر است با شامپو بچه به آرامی بدون استفاده از لیف بشوئید. پس از حمام محل عمل را با سشوار یا گاز استریل تمیز خشک نمائید.

### پانسمان

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

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

. عمل پانسمان کردن را در صورت استفاده از پانسمان های نوین بدون گاز (post op ، شفاف) هر دو روز انجام دهید.

. در صورت استفاده از گاز استریل روزانه تعویض شود.

### توجه ویژه

. در صورتیکه از محل زخم و جراحی بیمار ترشحات چرکی ، سفید یا خونابه ترشح می شود و یا محل عمل متورم و قرمز شد یا بخیه ها باز شدند.

. همچنین در صورت بروز موارد زیر حتما با بیمارستان تماس بگیرید : درد تیرکشنده و شدید که بطور مداوم وجود دارد و دردی که بهبود نمی یابد. تغییر واضح در ماهیت و اندازه درد ، اسهال شدید ، استفراغ و تب

### نحوه مصرف داروها

. اگر آنتی بیوتیک توسط پزشک برای شما نسخه شده است آن را حتما تهیه نمائید و در ساعاتهای مشخص و منظم استفاده نمائید.

. در صورتیکه آسپرین مصرف می نمودید برای شروع مجدد آن به پزشک جراح خود مشورت نمائید.

. از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمائید.

. داروهای مسکن را قبل از آنکه دردتان شروع شود میل نمائید.

. در صورت نداشتن درد بهتر است از مسکن استفاده نمائید.

. اگر بیمار قادر نمی باشد روزانه حمام نماید میتواند برای نظافت اطراف محل عمل از گاز استریل آغشته به سرم نرمال سالین ( سرم نمکی ۹٪) استفاده نمائید.

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

. در هنگام تعویض پانسمان به ظاهر زخم خود از نظر قرمزی ، تاول ، ترشحات سفیدرنگ یا بد بو توجه نمائید.

. از پوشیدن لباسهای تنگ و دارای الیاف مصنوعی خودداری نمائید. در صورتیکه قادر به پانسمان در منزل نمی باشید به درمانگاهها و یا مراکز مجاز پزشکی مراجعه نمائید.

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

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

## «بسمه تعالی»



آموزش حین ترخیص جهت بیماران بخش جراحی



واحد آموزش سلامت

## احساس شما پس از جراحی

- ممکن است پس از جراحی شما احساس ضعف و خستگی نمایند و تمایل به خوابیدن داشته باشید.
- شاید احساس درد و زخم گلو نمایند که بدلیل گذاشتن لوله هوایی در حین عمل جراحی می باشد.
- شاید دچار اختلالات خواب و افسردگی شوید.
- شما برای مدتی دچار بی اشتها می شوید و غذاها برای شما خوشمزه نیست.
- در صورت بی حسی نخاعی ( از ناحیه کمر) ممکن است دچار سردرد یا دردی و کمر شوید که با استراحت و مصرف مایعات و قهوه و استامینوفن کدئین و دراز کشیدن بدون بالش برطرف می شود.
- تمامی این احساسات و واکنش ها نرمال هستند و در زمان کوتاهی از بین خواهند رفت ، در صورت طولانی مدت شدن با بیمارستان صحبت نمایند.

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل : info@mehregan-hospital.com

## رژیم غذایی

اگر بعد از جراحی دچار بیبوست شده اید بهتر است از غذاهای گیاهی مانند سبزیجات ، نانهای سبوس دار ، میوه ها و مایعات و روغن زیتون بیشتر استفاده نمایند . در صورت داشتن سابقه سنگ کلیه و اطلاع از نوع آن با کارشناس تغذیه مشاوره نمایند و بطور کل از مصرف نمک پرهیزید. در صورت بالا بودن کراتینین خون و اطلاع از رژیم غذایی با کارشناس تغذیه مشورت نمایند.

## بگیرها

- حتماً در مراجعات نزد پزشک خلاصه پرونده و مدارک پزشکی خود را همراه داشته باشید.
- حتماً جواب نمونه برداری را از قسمت پاتولوژی بیمارستان پیگیری نموده و حتما در وعده بعدی ویزیت به رویت پزشک برسانید.

## فعالیت ها

- لطفاً از فعالیت سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از ۲ کیلوگرم ، دویدن ، پریدن ، پیاده روی طولانی مدت و سرپا ایستادن طولانی پرهیز نمایند.
- از استراحت بیش از حد در تخت خواب هم پرهیز نمایند و بطور کلی فعالیت ملایم مانند پیاده روی را داشته باشید.
- به توصیه های پرستاران و پزشکان توجه نمایند.
- معمولاً رانندگی را می توانید پس از طی نقاهت و استراحت در منزل انجام دهید.
- ورزشهای سنگین را معمولاً می توانید پس از ۶ هفته با صلاحدید پزشک و به آرامی شروع نمایند.