



بسمه تعالی

جراحی زنان

آموزش خود مراقبتی برای

بیمار ماستکتومی

بخش جراحی زنان

## ترتیب دادن مراقبت پیگیری

- توصیه میشود ۷-۱۰ روز بعد ترخیص، توسط پزشکتان ویزیت شوید.
- در صورتی که دچار هر گونه نشانه عفونت (تب، ترشح، قرمزی) در محل عمل شدید به پزشکان اطلاع دهید.
- چنانچه دچار تب ..... بیش از دو روز متوالی شدید به پزشک خود اطلاع دهید.
- اگر دچار تهوع، استفراغ یا درد شکمی شدید پزشک خود را خبر کنید.

## غذاهایی که میباید پرهیز شود:

شیر چرب، بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد، کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند، تخم مرغ نیمرو شده، چربی های حیوانی، از گوشت های کنسرو شده و پرچرب و سوسیس و کالباس باید پرهیز شود به طور کلی باید از غذای سرخ شده، زیتون، شورها مثل خیارشور و چاشنی ها پرهیز به عمل آید و در صورتی که بیمار نتواند ادویه جات را تحمل نماید بهتر است پرهیز شود.

از نوشابه های الکلی استفاده نکنید

## جهت تسکین درد

شما ممکن است درد یا ناراحتی را در شانه راست خود تجربه که این به خاطر گازی است که برای باد کردن ناحیه شکمی شما در طی جراحی استفاده شده است. مستقیم نشستن روی تخت یا صندلی و یا قدم زدن و یا استفاده از پد گرمایی، می تواند ناراحتی را رفع کند.

- ضد دردها را طبق تجویز بگیرید اگر درد با استفاده از ضد دردها تسکین نمی یابد به پزشک اطلاع دهید.



## مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

آموزش بعد از ترخیص برای

بیماران کله سیستکتومی

(برداشتن کیسه صفرا)

(بخش جراحی زنان)

### از سر گرفتن فعالیت ها:

- فعالیت سبک (قدم زدن) را بلافاصله شروع کنید.
- شما میتوانید پس از ۴-۶ هفته فعالیت عادی خود را از سر بگیرید.
- بعد از ۱ یا ۲ روز دوش یا حمام بگیرید.
- بعد از ۳ یا ۴ روز می توانید رانندگی کنید.
- بعد از جراحی، از بلند کردن اجسام سنگین برای یک هفته اجتناب کنید.
- فعالیت جنسی را هر موقع تمایل دارید شروع کنید.

### جهت مراقبت از زخم

- محل سوراخ را روزانه از نظر وجود علائم عفونت (تب، ترشح، قرمزی) کنترل شود.
- محل سوراخ را با آب و صابون ملایم بشویید.
- برای جدا کردن زخارهای چسب مخصوص روی برش ها، نباید آن ها را کشید باید اجازه داد تا خودش از پوست جدا شود.

### از سر گرفتن تغذیه

- غذا را در حجم کم و به دفعات زیاد میل نمایید جهت شروع تغذیه به مدت ۴-۶ هفته از رژیم کم چرب استفاده شود و غذاهای حاوی چربی را بتدریج برای حدود ۴-۶ ماه به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### غذاهایی که میتوانید از آن استفاده کنید:

- شیر کم چرب، تخم مرغ هفته ای سه عدد، چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آن را تحمل کند . گوشتها و مرغ و یا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد . سبزیجات از قبیل هویج، سیب زمینی، کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل استفاده کنید . سوب های صاف شده و ادویه جات و شیرینی جات به حد اعتدال مصرف شود.

### راهنمای مراقبت لازم در منزل

- (۱) جهت پیشگیری از روی هم خوابیدن ریه ها تنفس عمیق و سرفه را با حمایت از ناحیه عمل انجام دهید و خلط را از ریه خارج کنید.
- (۲) در صورت داشتن درن نکات زیر را رعایت کنید:  
-نشست صفا از محل درن را فوراً به پزشک اطلاع دهید.  
-پانسمان محل درن را در صورت خیس بودن تعویض نمایید.  
-از خم شدن و بسته شدن و پیچ خوردن درن جلوگیری کنید و آن را پایین تر از سطح بدن قرار دهید تا صفا براحتی در آن جریان یابد.  
-از پر شدن کیسه جلوگیری کنید و آن را به طور متناوب تخلیه نموده و میزان آن را با ثبت نریخ و ساعت به طور دقیق یادداشت نمایید و آن را هنگام مراجعه به پزشک در اختیار وی قرار دهید تا زمان مناسب جهت کشیدن آن معین گردد.
- ۱ - مدفوع شما به مدت چند ماه به دلیل اختلال در هضم و جذب چربی شل می گردد و به مرور زمان به حالت عادی بر میگردد.
- ۲ - در صورت فرستادن نمونه جهت پاتولوژی پس از ترخیص برای دریافت جواب مراجعه نموده و آن را به پزشک نشان دهید.
- ۳ - هنگام ترخیص برگه خلاصه پرونده و نسخه دارویی به شما داده میشود زمان مراجعه به پزشک برگه خلاصه پرونده را با خود همراه داشته باشید.
- ۴ - لطفا داروها را طبق نسخه تهیه نموده و آن را بطور کامل مصرف کنید.