



قابل توجه بیماران بستری در بخش های مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

مراقبت های تغذیه ای: رژیم غذایی را طبق دستور پزشک پس از هوشیاری و در صورت نداشتن تهوع به تدریج و با مایعات طبیعی و مواد غذایی نرم شروع کنید. تا ۱۰ روز بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، سفیده تخم مرغ، و خیار و هندوانه و لبنیات و سبزیجات خام، آب میوه های مصنوعی (ساندیس، رانی، نکتار و نوشابه گازدار) خودداری کنید. استفاده از مواد غذایی ملین مثل: انجیر، برگ زرد آلو و هلو و سبزیجات و میوه از بروز یبوست و زور زدن جلوگیری میکند. همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و تشکیل نشدن لخته در رگ ها مصرف مایعات طبیعی فراوان فراموش نشود. در بیمارانی که برش جراحی ندارند مثل هیستروسکوپی و کورتاژ مصرف غذاهای پروتئین و مایعات فراوان و حاوی آهن نظیر عدس، لوبیا، سبزیجات با برگ های سبز رنگ توصیه میشود. در بیماران با تخمدان تحریک پذیر مصرف مواد غذایی شور مثل دوغ و کشک محلی و خیار شور و سفیده تخم مرغ توصیه میشود. بیمار تحت شیمی درمانی باید به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت بیشتری بدهد و مایعات فراوان بنوشد و از خوردن مواد غذایی محرک و پر ادویه بپرهیزد. بهتر است ۲ ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی از خوردن و نوشیدن دست بکشد و در طول درمان از مراجعه به محل های پر ازدحام خودداری کند.

بیماران تحت بیحسی کمری تا ۱۲ ساعت طاق باز بخوابند و سر خود را بالا نیاورند (بدون بالش بخوابند) و به محض شروع رژیم غذایی از شکلات تلخ، نسکافه و قهوه غلیظ جهت کاهش سردرد و کمر درد استفاده کنند. در صورت مجاز بودن از جانب پزشک، بعد از عمل برای خروج از تخت بتدریج ابتدا کمی نشسته و پاها را آویزان کنید و در صورت نداشتن سرگیجه و ضعف با کمک همراه از تخت خارج شوید و راه بروید. به اندازه توان و تا حدی که خسته نشوید راه بروید تا از بروز یبوست و تشکیل لخته در رگ های پا جلوگیری کنید. داشتن فعالیت بدنی بعد از عمل طبق دستور پزشک و عدم بلند کردن جسم سنگین تا یک ماه توصیه میشود.

جهت جلوگیری از مشکلات ریوی و تنفسی بعد از جراحی های بزرگ، توصیه میشود هر ۲ ساعت یک بار محل زخم با بالش یا پتو حمایت شود و پس از تنفس عمیق، چند سرفه ارادی انجام دهید. بیماران با برش جراحی (برش خارجی یا داخلی) نباید تا ۱ ماه الی ۴۰ روز (بسته به نظر پزشک) و تا زمان قطع شدن خونریزی نزدیکی نداشته باشند. بیماران تحت هیستروسکوپی و کورتاژ تا ۲ هفته نباید نزدیکی داشته باشند. بیماران با سقط جنین زیر ۱۲ هفته تا سه ماه، و در صورت سقط جنین بالای ۱۲ هفته تا شش ماه از بارداری خودداری نمایند.

مراقبت های بعد از عمل: استحمام ایستاده روز سوم، شست و شوی محل و سپس خشک کردن با سشوار. زمان کشیدن بخیه ها ۸ تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی می باشد. در جراحی بالا کشیدن رحم و مثانه و زایمان طبیعی بخیه ها جذب میشوند و نیاز به کشیدن نیست بهتر است از توالت فرنگی استفاده شود و ناحیه پرینه از جلو به عقب شسته شود. در بیمارانی که لاپاراسکوپی شده اند توصیه میشود جهت کاهش درد شانه و پهلوی ناشی از باقی ماندن گاز دی اکسید کربن مایعات گرم بنوشند و در محل درد از کیف آب گرم استفاده نمایند و با سرفه های ارادی کمک به دفع سریعتر گاز ها نمایند. در صورت داشتن شکم بزرگ از شکم بند استفاده کنید. در صورتی که بعد از سقط یا مرگ جنین، شیر در سینه شما تولید شده است؛ از دوشیدن آن خودداری کنید و با مصرف سوتین محکم و کمپرس سرد به خشک شدن شیر کمک کنید. توجه داشته باشید بعد از هیستروسکوپی تا چند ماه قاعدگی بی نظم می شود. بهداشت فردی را رعایت کنید و از لباس زیر نخی و راحت استفاده نمایید. بیماران دارای سندرم تخمدان تحریک پذیر (OHSS) از هرگونه حرکت کششی شدید و ضربه به شکم و نزدیکی خودداری کنند و جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها از جوراب واریس استفاده کنند. اندازه گیری دقیق دور شکم و میزان ادرار و اندازه گیری وزن و گزارش هرگونه اختلال در ادرار کردن به این بیماران توصیه میشود. مراجعه به پزشک: در زمان تعیین شده توسط پزشک، به مطب یا درمانگاه مراجعه نمایید و همچنین در صورت بروز علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه نمایید:

درد شدید شکمی، نفخ و عدم دفع گاز یا مدفوع، تب، لرز و ترشح چرکی، خونابه ای و تورم و قرمزی و یا تاول در محل بخیه ها و یا خونریزی شدید یا قطع و یا سوزش ادرار و بروز درد و ورم یک طرفه در ساق یا ران پا در بیماران با تخمدان تحریک پذیر (OHSS) بعد از ترخیص در صورت بروز افزایش وزن، درد شکمی، استفراغ، تنگی نفس، نفخ شکم، افزایش اندازه دور کمر، حساسیت به لمس سریعاً به پزشک مراجعه نمایند.

مراقبت از درن: معمولاً لوله ای که ترشحات و خونابه را از داخل موضع جراحی شده به داخل کیسه ای در بیرون از بدن جذب میکند؛ در روز آخر اقامت در بیمارستان توسط جراح خارج می گردد اما در محل آن سوراخی به جا می ماند که بهتر است تا چند بار حمام رفتن، با پانسمان ضد آب آن را بپوشانید و بعد از استحمام همراه با بقیه بخیه ها با باد ملایم سشوار آن را خشک کنید. در خارج از حمام نیازی به پانسمان کردن این محل نیست.

(مراقبت های لازم بعد از عمل سزارین و زایمان طبیعی)

✓ روز سوم بعد از سزارین پانسمان زخم را بردارید و حمام کنید

✓ روزانه یکبار حمام و شستشوی زخم با شامپو بچه و خشک کردن محل بخیه ها با سشوار از فاصله ۲۰ سانتی متری به بهبود زخم بسیار کمک میکند.
