



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

کتابچه آموزش خودمراقبتی در بیماران جراحی



بیمارستان ولایت
واحد آموزش سلامت
بهار ۱۴۰۵

اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۱- داخلی ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۱۳-۸

آدرس: بیمارستان ولایت - طبقه همکف جنب واحد پذیرش



لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است. با اسکن این کد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولایت شده و به تمام مطالب آموزشی دسترسی پیدا می‌کنید.



فهرست

۴	توصیه های عمومی برای آمادگیهای قبل و بعد از عمل جراحی
۵	مراقبتهای بعد از عمل جراحی
۷	خود مراقبتی در آپاندیسیت
۱۰	خود مراقبتی در هموروئید
۱۳	خود مراقبتی در عمل کیسه صفرا
۱۷	خود مراقبتی در هرنی اینگوینال
۱۹	خود مراقبتی در پای دیابتی
۲۴	خود مراقبتی در واریس پا
۲۶	خودمراقبتی در تیروئید کتومی
۳۳	خودمراقبتی بعد از جراحی ماستکتومی
۳۸	خود مراقبتی در آبسه پره آنال
۳۹	فیستول مقعد
۴۰	فیشر یا شقاق مقعدی
۴۲	خودمراقبتی در بیماران دارای چست تیوپ

وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولایت شده و به تمام مطالب آموزشی دسترسی پیدا می‌کنید.

توصیه‌های عمومی برای آمادگی‌های قبل و بعد از عمل جراحی

شما باید قبل از انجام عمل جراحی برگه‌هایی را جهت آگاهی از نوع عمل و عوارض احتمالی آن و بیان رضایت از انجام آن امضا کرده و اثر انگشت بزنید.

هنگام بستری همراه بودن یکی از بستگان درجه یک (پدر، جهت کودکان و همسر جهت خانم‌ها) جهت اخذ رضایت الزامی می‌باشد و در صورتی که در قید حیات نباشد وجود قیم قانونی الزامی می‌باشد.

در هنگام پذیرش دستبندی که مشخصات و نام پزشک و بخش بستری روی آن نوشته شده است به دست شما بسته می‌شود، لطفا در نگهداری آن کوشا باشید.

انجام آزمایشات و مدارک پزشکی

کارت ملی به همراه کپی و کلیه مدارک پزشکی که جهت تشخیص بیماری شما می‌باشد مثل گرافی رادیولوژی، سونوگرافی، سی تی اسکن، MRI، آزمایشات و کلیه برگه‌های مشاوره پزشکی خود (مشاوره قلب، بیهوشی) را به همراه داشته باشید. قبل از رفتن به اتاق عمل از شما آزمایش خون و در صورت نیاز گرافی (عکس رادیولوژی) و نوار قلب انجام می‌شود.

سابقه بیماری و مصرف داروها

- در صورت مصرف هرگونه دارو به خصوص آسپرین، وارفارین، پلاویکس (اسویکس)، آپیکسابان و داروهای کنترل کننده قند خون، پزشک جراح، پزشک بیهوشی و پرستار خود را مطلع سازید و داروهایی که مصرف می‌کنید را همراه خود بیاورید.
- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- با توجه به سابقه پزشکی شما ممکن است قبل از عمل برای شما درخواست مشاوره انجام شود.

بهداشت فردی و سلامت

- ✓ شب قبل از عمل جراحی، حمام کنید و محل عمل را در صورت نیاز فقط با ماشین اصلاح یا کرم/پودر موبر تمیز نمایید؛ در استفاده از تیغ یا هر وسیله‌ای که ممکن است باعث خراش یا بریدگی پوست شود، خودداری کنید.

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل از همراه داشتن وسایلی نظیر زیورآلات، دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر و لباس زیر خودداری کرده و آرایش و لاک ناخن و یا مژه مصنوعی و لنز چشمی نداشته باشید.
- ✓ کلیه زیورآلات، ساعت و دندان مصنوعی باید خارج شوند چون در حین عمل جراحی ممکن است تماس پوست با زیورآلات باعث سوختگی شود.
- ✓ در صورتی که بستری هستید و روی تخت بی حرکت هستید، زیورآلات خود را خارج کنید و تحویل همراه خود دهید چون بی تحرکی باعث ورم انگشتان و دست‌ها می‌شود و خارج کردن زیورآلات را با مشکل مواجه می‌کند.
- ✓ در صورت ابتلا به هر نوع هیپاتیت و ایدز برای انجام مراقبت‌های خاص به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- ✓ مصرف سیگار را حداقل یک تا دو ماه پیش از جراحی قطع کنید.
- ✓ از مصرف هر نوع ماده‌ی مخدر تا ۲۴ ساعت قبل از عمل خودداری نمایید.
- ✓ پیش از ورود به اتاق عمل، لباس مخصوص شامل شلوار، بلوز و کلاه را که بخش در اختیار شما قرار می‌دهد، بپوشید.
- ✓ پیش از رفتن به اتاق عمل، به دستشویی بروید و مثانه خود را کاملاً تخلیه کنید.
- ✓ به منظور جلوگیری از تهوع، استفراغ و برگشت محتویات معده به ریه‌ها پس از عمل، رعایت مدت زمان ناشتا بودن ضروری است.
- ✓ شب قبل از عمل، پس از صرف شام سبک، از خوردن هرگونه خوراکی خودداری کنید.

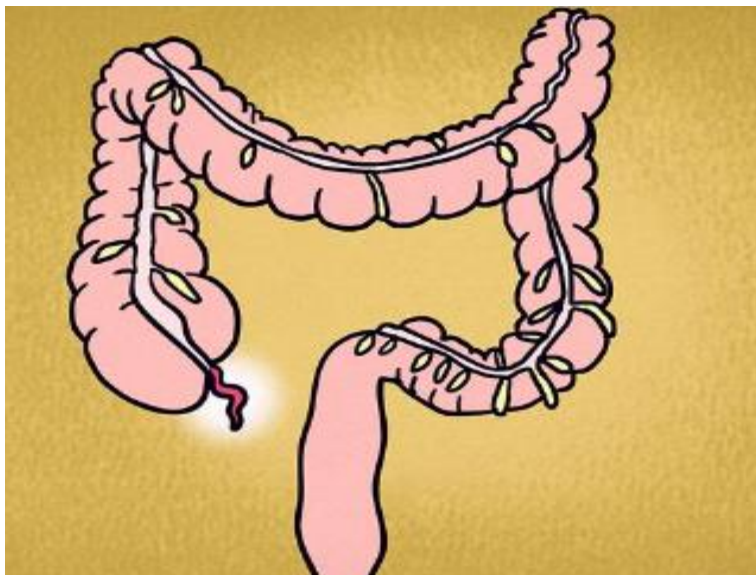
مراقبت‌های بعد از عمل جراحی

- ✓ پس از جراحی وجود سوزش، گلودرد و تهوع، درد ناحیه عمل امری طبیعی است و در صورت تهوع سر را به یک طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد و به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت درد آرامش خود را حفظ نمایید و با فشار دادن زنگ احضار به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ از پرستار و پزشک خود در مورد زمان شروع فعالیت سؤال کنید. هنگام خروج از تخت ابتدا کنار تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، اگر دچار سرگیجه و تهوع نیستید، به مدت چند دقیقه در کنار تخت ایستاده و سپس راه بروید.

- ✓ بسته به نوع جراحی و طبق دستور پزشک، پس از عمل و در صورت اجازه، تغذیه از راه دهان آغاز می‌شود. ابتدا آب ساده، سپس در صورت تحمل آب‌میوه صاف‌شده و در مرحله بعد رژیم غذایی معمولی مصرف گردد. در صورت بروز تهوع یا استفراغ، به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ مصرف رژیم غذایی حاوی فیبر بالا همراه با مایعات کافی موجب تحریک سیستم گوارشی، پیشگیری از یبوست و نفخ و بهبود اشتها می‌شود.
- ✓ در صورت بروز سردرد پس از بی‌حسی نخاعی، مصرف مایعات فراوان حاوی کافئین (نظیر چای و نسکافه) و استراحت در تخت توصیه می‌شود.
- ✓ در خصوص تعویض پانسمان، کشیدن بخیه‌ها، استحمام پس از عمل و مصرف داروها در هنگام ترخیص و پیگیری‌های بعد از ترخیص، حتماً از پزشک یا پرستار خود سؤال فرمایید.
- ✓ معمولاً ۲۴ ساعت پس از جراحی، استحمام بلامانع است.
- ✓ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک و به‌صورت منظم مصرف نمایید.
- ✓ در صورت انجام نمونه‌برداری از محل عمل، زمان آماده شدن نتیجه را از پرستار بخش جویا شده و پس از ترخیص پیگیری نمایید.
- ✓ از دست‌کاری بی‌دلیل اتصالات، لوله‌ها و کیسه‌های تخلیه ترشحات (نظیر درن هموواگ و مشابه آن) خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز درد شدید که با داروهای مسکن تسکین نمی‌یابد، پزشک را مطلع سازید.
- ✓ آنتی‌بیوتیک‌ها برای پیشگیری از عفونت و مسکن‌ها برای کنترل درد باید طبق دستور پزشک، در زمان و فواصل تعیین‌شده مصرف شوند.



خود مراقبتی در آپاندیسیت



آپاندیسیت زمانی رخ می‌دهد که آپاندیس به دلایل مختلفی مثل انسداد ملتهب شود. آپاندیس کیسه کوچکی است که در سمت راست پایین شکم به روده متصل است. هنگامی که آپاندیس شما مسدود می‌شود، باکتری‌ها می‌توانند در داخل آن تکثیر شوند. این شرایط می‌تواند منجر به تشکیل چرک و تورم و احساس درد در شکم شود. تکثیر باکتری‌ها در نهایت آپاندیس را تبدیل به یک کیست چرکی می‌کند که علائم زیادی مثل : درد شکم و حالت تهوع را به دنبال دارد. اگر این کیست عفونی به موقع از شکم خارج نشود، احتمال پاره شدن آن و خروج عفونت به داخل شکم و خون وجود دارد.

❖ آپاندیسیت حاد

آپاندیسیت حاد حالت شدید و ناگهانی است. این عفونت در کودکان و جوانان از سن ۱۰ تا ۳۰ سال شایع‌تر است. درد در طی ۲۴ ساعت به اوج خود می‌رسد و با گذر زمان فروکش نمی‌کند. این نوع آپاندیسیت نیاز به درمان فوری دارد. اگر آپاندیسیت حاد درمان نشود، خطر پارگی آپاندیس و پیامدهای جدی ناشی از گسترش عفونت وجود دارد.

❖ آپاندیسیت مزمن

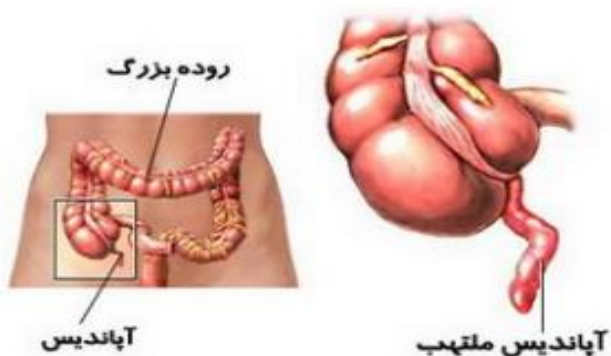
علائم آپاندیسیت مزمن عموماً خفیف‌تر از آپاندیسیت حاد است و علائم ممکن است پس از ظاهر شدن تا چند هفته، چند ماه یا حتی چند سال ناپدید شوند. تشخیص این نوع آپاندیسیت کار آسانی نیست و معمولاً تا زمانی که به آپاندیسیت حاد تبدیل نشود، تشخیص داده نمی‌شود.

❖ جراحی آپاندیس

جراحی آپاندیس (آپاندکتومی) جهت برداشتن آپاندیس عفونی انجام می‌شود. در صورتی که آپاندیس دچار پارگی شده باشد، در حین جراحی حفره شکم نیز به‌طور کامل شست‌وشو و پاک‌سازی می‌گردد. در برخی موارد، پزشک از روش لاپاراسکوپي برای انجام جراحی به‌صورت کم‌تهاجمی استفاده می‌کند؛ در حالی که در موارد دیگر، انجام جراحی به‌صورت باز برای برداشتن آپاندیس ضرورت دارد.

همانند سایر اعمال جراحی، آپاندکتومی نیز ممکن است با عوارض احتمالی از جمله عفونت در ناحیه جراحی همراه باشد. سوراخ شدن یا پارگی آپاندیس از عوارض مهم این بیماری است که معمولاً حدود ۲۴ ساعت پس از شروع درد رخ می‌دهد. علائم مراحل پیشرفته شامل تب بالا، وضعیت عمومی بد، نفخ یا درد شدید شکم و حساسیت قابل‌توجه در لمس ناحیه شکم می‌باشد.

درمان اصلی آپاندیسیت، جراحی و برداشتن آپاندیس ملتهب است. برای انجام این عمل، ممکن است از بیهوشی عمومی یا در برخی موارد از بی‌حسی نخاعی استفاده شود.



مراقبت از محل عمل

محل برش جراحی باید طبق نظر پزشک پانسمان و مراقبت شود. بخیه‌ها معمولاً بر اساس تشخیص و صلاحدید جراح، در روزهای ۷ تا ۱۰ پس از عمل کشیده می‌شوند.

استحمام

معمولاً مجاز است که بیماران ۲۴ ساعت پس از عمل جراحی استحمام کنند. با این وجود، نظرات و توصیه‌های پزشک در این مورد بسیار مهم و قابل‌توجه است.

فعالیت و مراقبتهای بعد از عمل جراحی

- ✓ طبق نظر جراح می‌توانید از تخت خارج شوید.
- ✓ بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده باید مرتب در بخش یا منزل راه بروید.
- ابتدا لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید اگر سرگیجه نداشتید با کمک شخص دیگری راه بروید.



✓ علی رغم درد ناحیه عمل سرفه خود را مهار نکنید. این کار باعث تجمع ترشحات در ریه و پنومونی می شود. محل عمل را با دست یا بالش نگه داشته و سرفه کنید .

✓ معمولاً بیمار تمایل دارد به پشت بخوابد و ران راست خود را در حالت خم شده روی شکم قرار دهد.

✓ معمولاً زخم جراحی در چند هفته اول بعد از عمل سفت و مانند یک توده در زیر پوست لمس می شود که طبیعی است و بعد از یکی دوماه به حالت اولیه بر می گردد.

رژیم غذایی

بعد از عمل و دستور شروع تغذیه توسط پزشک، از مصرف مواد غذایی نفاخ مثل آب میوه های خام و مصنوعی، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه، خیار و نوشابه های گازدار خودداری کنید.

رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین مثل گوشت کم چرب ، تخم مرغ، لبنیات و مواد سرشار از ویتامین سی مثل مرکبات، آب آناناس و گوجه فرنگی باشد.

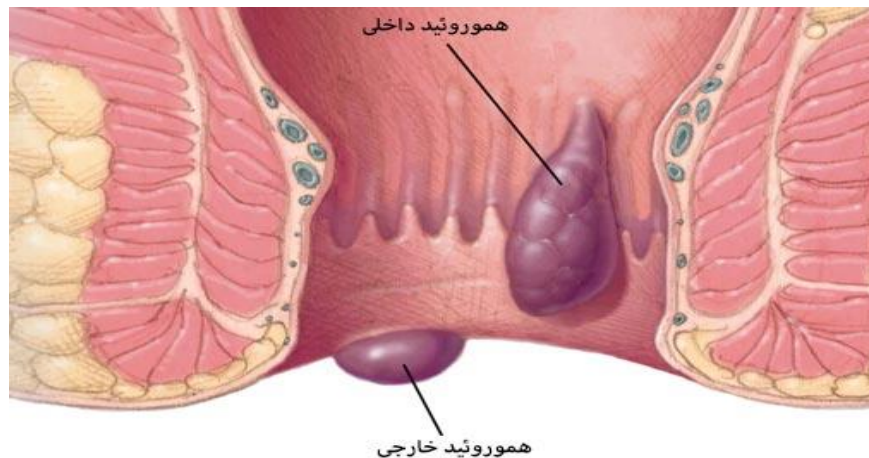
دارو درمانی

داروهای تجویزی به خصوص آنتی بیوتیک ها را سر ساعت مقرر و به طور کامل مصرف کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

علائم خطر

در صورت بروز درد از داروهای مسکن که پزشک برای شما تجویز نموده است طبق دستور استفاده کنید در صورت بروز تورم، سفتی، قرمزی و تورم بیش از حد اطراف عمل با خروج ترشحات چرکی و خونی به پزشک مراجعه کنید.

خود مراقبتی در هموروئید



هموروئید به دلیل افزایش فشار داخل شکمی به هر علت، مانند: یبوست و زورزدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج یا کار سنگین به وجود می‌آید و در حاملگی شایع است. علائم یا نشانه‌های بیماری شامل خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره، درد و سوزش، خارش، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه ی مقعد.

مراقبت از زخم و استحمام

معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه‌ی عمل برداشته می‌شود در برخی موارد، جهت تسریع التیام و کاهش سختی اطراف زخم، ممکن است به شما توصیه شود که ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در لگنی حاوی آب گرم (بدون کف یا مواد افزودنی) بنشینید. این کار تنها با دستور مستقیم پزشک انجام شود.

فعالیت و مراقبت های لازم

✓ به محض احساس تمایل برای دفع، به توالی مراجعه نموده و عمل دفع را با آرامش کامل انجام دهید؛ زیرا به تأخیر انداختن این امر منجر به خشک و سفت شدن مدفوع شده و دفع آن را بسیار دشوار خواهد ساخت.

✓ به پهلوی بخوابید و به طور مرتب تغییر وضعیت دهید.

✓ از نشستن و زور زدن‌های طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید.

✓ به مدت طولانی در حالت نشسته و یا ایستاده قرار نگیرید. نشستن و ایستادن طولانی به رگ‌ها فشار وارد می‌آورد. اگر کار شما طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید. حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید.

✓ ورزش کنید، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده‌روی باعث کاهش فشار وارد بر رگ‌ها شده و احتمال یبوست را کاهش می‌دهد.

✓ توصیه می‌شود در ساعت معینی از روز پس از صبحانه اجابت مزاج انجام شود. قبل از صبحانه توصیه به مصرف آب ولرم به صورت ناشتا می‌گردد.

✓ استفاده از ملین‌های جاذب آب، حمام نشیمنگاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بی‌حس‌کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پرخونی رگ‌ها با نظر پزشک معالج توصیه می‌شود.

✓ در مراحل اولیه، درمان می‌تواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود و در غیر این صورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئیدها انجام می‌گردد.

✓ از پوشیدن لباس تنگ، پلاستیکی و سفت و بستن کمربند خودداری کنید. اگر چاق هستید، وزن خود را کاهش دهید.

✓ توصیه می‌شود بیماران، از حدود ۱۲ ساعت پس از عمل جراحی و به مدت ۱ تا ۲ هفته، روزانه ۳ تا ۴ بار به مدت مشخص در لگن آب گرم بنشینند. در صورت احساس نیاز، اجابت مزاج را انجام دهید.

پس از دفع، ناحیه مقعدی را به دقت شستشو داده و با استفاده از دستمال کاغذی نرم، به آرامی

خشک نمایید؛ مشاهده خون‌آبه خفیف پس از دفع کاملاً طبیعی تلقی می‌شود. احساس درد یا

ناراحتی هنگام دفع معمولاً پس از دو هفته برطرف می‌گردد. در این مدت، برای کنترل درد،

می‌توانید از مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک معالج استفاده نمایید. اگر از محل عمل شما نمونه

برداری شده، لازم است نتیجه‌ی آزمایش را به پزشک خود نشان دهید.

✓ انجام ویزیت‌های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

رژیم غذایی

✚ برای کاهش یبوست توصیه می‌شود که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) استفاده کنید.

✚ مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

+ توصیه می‌شود از غلات کامل (نان سبوس دار)، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمائید. (موز و سیب بدون پوست باعث یبوست می‌شود).

+ مصرف سبوس گندم را در روز با یک قاشق مرباخوری آغاز کرده و به تدریج آن را تا ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری در روز افزایش دهید.

+ از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب کنید.

+ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به دلیل احتمال ایجاد نفخ و یبوست توصیه نمی‌شود.

+ مصرف هرگونه مسهل یا ملین بدون تجویز مستقیم پزشک ممنوع است.

+ برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، خاکشیر، اسفرزه (گیاهی با فیبر بالا) و شیرسرد استفاده کنید.

+ توصیه می‌شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

دارو درمانی

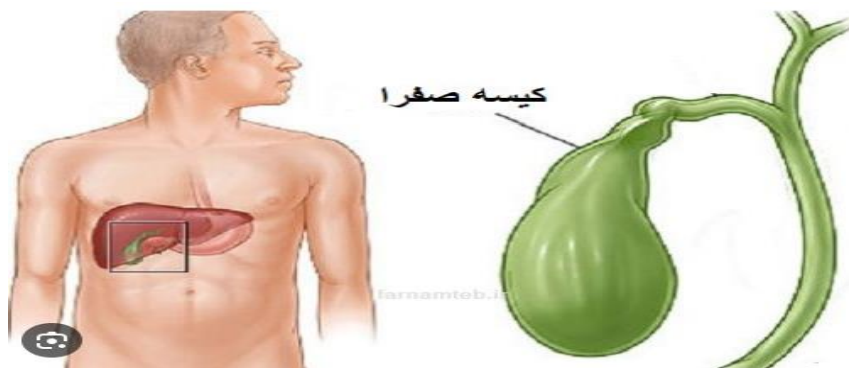
آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید.

علائم هشدار

توصیه می‌شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب، یبوست به پزشک مراجعه کنید.



خود مراقبتی در عمل کیسه صفرا



کله سیستکتومی، که به عنوان برداشتن کیسه صفرا شناخته می‌شود، یک عمل جراحی است که در طی آن کیسه صفرا از بدن خارج می‌گردد. کیسه صفرا، ارگانی گلابی شکل است که در زیر کبد و در کنار لوزالمعده قرار دارد. وظیفه اصلی این کیسه، جمع‌آوری و نگهداری ماده صفراست که در کبد تولید می‌شود. در برخی موارد، کیسه صفرا دچار بیماری‌هایی می‌شود که به تشخیص پزشک نیازمند انجام جراحی و خارج‌سازی این عضو است. شایعترین بیماری‌های کیسه صفرا عبارتند از:

تشکیل سنگ صفراوی

عفونت

مراقبت از زخم و استحمام

- ✓ بخیه‌ها ۱۰ الی ۱۴ روز بعد از عمل طبق نظر پزشک کشیده می‌شود.
- ✓ پانسمان ناحیه عمل قبل از ترخیص از بیمارستان توسط پزشک و پرستار کنترل می‌شود.
- ✓ در صورت نداشتن درن، روز سوم پس از عمل می‌توان پانسمان محل عمل را برداشت. از این پس ناحیه عمل نیاز به پانسمان ندارد مگر اینکه پزشک معالج دستور داده باشد.
- ✓ پس از ۲۴ ساعت بعد از عمل با اجازه پزشک می‌توانید استحمام کنید.

مراقبت‌ها و فعالیت‌های لازم

- ✓ بعد از جراحی از بلند کردن اجسام بیش از ۲٫۵ کیلوگرم برای یک هفته خودداری کنید.
- ✓ شما می‌توانید پس از ۴-۶ هفته فعالیت‌های ورزشی و بدنی خود را از سر بگیرید.
- ✓ فعالیت‌های روزمره و پیاده روی بعد از عمل بلامانع است.
- ✓ دوره‌های متناوب استراحت و فعالیت داشته باشید و بیشتر راه بروید و سرفه‌های موثر داشته باشید.
- ✓ از تمیز و خشک بودن کف اتاق مطمئن باشید.

✓ همواره از کفشی با کفی مناسب و غیرلغزنده برای راه رفتن استفاده کنید تا خطر سقوط به حداقل برسد.

✓ چنانچه احساس گیجی یا خواب‌آلودگی شدید داشتید، پیش از هر اقدامی برای خروج از تخت، از کادر درمان کمک بگیرید. به هیچ عنوان بدون هوشیاری کامل، تخت را ترک نکنید.

✓ برای جلوگیری از عوارض ریوی، لازم است که تمرین تنفس عمیق و سرفه مؤثر را به صورت ریتمیک (حداقل ۵ بار در هر ساعت) تکرار نمایید. در صورت وجود، حتماً از اسپرومتری تشویقی بهره ببرید.

✓ هنگام سرفه کردن، برای کاهش درد و محافظت از محل جراحی، یک بالشت نرم را محکم در برابر آن ناحیه نگه دارید.

✓ اطمینان حاصل کنید که از دمپایی مناسب جهت راه رفتن استفاده می‌کنید و لغزنده نمی‌باشد.

✓ اگر گیج یا خواب‌آلود هستید از تخت خارج نشوید.



فیزیوتراپی قفسه سینه

انجام سرفه و تنفس عمیق برای شما خیلی مهم است و از عفونت ریه و کاهش حجم ریه‌ها جلوگیری می‌کند. مطمئن باشید که به محل برش جراحی آسیبی وارد نخواهد شد می‌توانید با نگه‌داشتن یک بالشت در محل جراحی شده حین سرفه، درد ناشی از تحرک ناحیه جراحی حین سرفه را کاهش دهید.



مراقبت از درن

✚ درن وسیله‌ای، جهت تخلیه ترشحات در محل جراحی بوده و اساس کار آن مانند دستگاه ساکشن می‌باشد. درن‌گذاری در پایان فرایند جراحی توسط جراح و در ناحیه عمل بکار گرفته می‌شود. انتهای لوله‌ای که در بافت قرار گرفته توسط بخیه به بافت ثابت می‌شود تا از بافت خارج نشود. از خم شدن و پیچ خوردن و بسته شدن آن جلوگیری کنید.

✚ در صورت ترخیص با درن ترشحات آن را به طور متناوب تخلیه نموده و میزان ترشح را با ثبت تاریخ و ساعت به طور دقیق یادداشت نمایید از پرشدن زیاد کیسه جلوگیری کنید. مقدار و نوع ترشحات بسیار

مهم است. در هنگام مراجعه به پزشک برگه‌ی میزان ترشحات را در اختیار وی قرار داده تا زمان مناسب جهت کشیدن لوله معین گردد.

✚ اگر ترشح بیش از ۲۰۰ سی سی در روز است حتماً به جراح اطلاع دهید.

✚ اگر میزان مایع خارج شده بیش از ۱۰۰ سی سی در ساعت است حتماً سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

✚ در صورتی که از کنار لوله‌ها، ترشح وجود ندارد، پس از ۲۴-۴۸ ساعت از قرار دادن لوله‌ها می‌توانید استحمام کنید.

✚ در صورت بروز تب و یا قرمزی، درد و ترشح چرکی اطراف زخم به علت احتمال وجود عفونت حتماً به پزشک معالج مراجعه نمایید.

✚ پانسمان اطراف درن روی پوست باید روزانه تعویض شود.

✚ بهتر است درن در حین استراحت نزدیک به سطح بدن و کمی پایین‌تر از کمر قرار گیرد. وجود این درن فعالیت‌های شما را محدود نمی‌کند و در صورتی که مراقبت‌های لازم (جلوگیری از اعمال فشار بر روی درن که می‌تواند منجر به خارج شدن آن شود) انجام شود، شما می‌توانید به راحتی راه بروید و حتی دویدن سبک را نیز تجربه کنید.

✚ زمان دقیق خارج کردن لوله‌ها کاملاً وابسته به علت اولیه قرار دادن آن‌ها دارد. لطفاً این مورد را در زمان ترخیص به طور مشخص از پزشک معالج خود جویا شوید.

✚ در هنگام ترخیص، اطمینان حاصل کنید که به طور کامل با نحوه تخلیه صحیح محتویات درن و روش دقیق اندازه‌گیری ترشحات آشنا شده‌اید.

رژیم غذایی

❖ نیازی به پیروی از یک رژیم غذایی بسیار محدود نیست، اما توصیه می‌شود وعده‌های غذایی خود را کوچک و مکرر میل کنید. برای بهبودی بهتر، لطفاً مصرف غذاهای پرچرب را برای ۴ تا ۶ هفته به حداقل برسانید.

❖ ممکن است به دلیل اختلال موقت در هضم و جذب چربی‌ها، تا چند هفته مدفوع شما شل باشد. نگران نباشید، این وضعیت به مرور زمان به حالت طبیعی باز خواهد گشت.

❖ برای اطمینان از عبور راحت دستگاه گوارش، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه اکیداً توصیه می‌شود. در مقابل، از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات، ذرت و کلم پرهیز نمایید.

❖ تحرک و پیاده‌روی در منزل و همچنین انجام سرفه‌های عمیق (همراه با بالشت برای حمایت از برش جراحی) برای جلوگیری از عوارض ریوی بسیار حیاتی است.

دارو درمانی

مصرف داروها طبق نظر پزشک

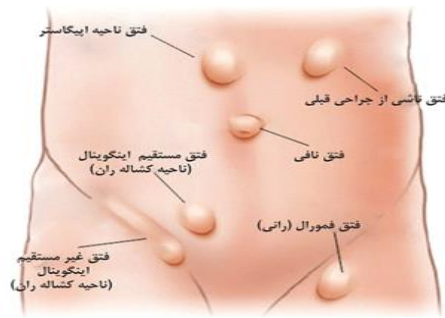
آموزش علائم خطر

◆ در صورت بروز زردی پوست، تیرگی ادرار، تغییرات رنگ مدفوع و سوزش سردل به پزشک مراجعه نمائید.

◆ عفونت زخم جراحی به صورت قرمزی، تب، بی‌اشتهایی و درد افزایش‌یابنده در محل بروز می‌کند و ممکن است همراه با ترشحات چرکی از زخم باشد.

◆ اگر درد شما با استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده کاهش نیافت، حتماً این موضوع را با جراح خود در میان بگذارید.

خود مراقبتی در هرنی اینگوینال



به بیرون زدگی غیرطبیعی یکی از احشا یا اعضای داخلی بدن از طریق نقطه‌ای ضعیف در عضلات دیواره شکم، که ممکن است به صورت مادرزادی یا اکتسابی ایجاد شده باشد، هرنی (فتق) گفته می‌شود. علامت شایع فتق، تورمی قابل مشاهده یا لمس است که معمولاً با دراز کشیدن فرد، به جای خود بازمی‌گردد.

هرنی (فتق) به چه دلیل بوجود می‌آید؟

ممکن است روده یا سایر اعضای داخلی درون ساک فتق گیر کرده و قادر به خروج نباشند، که در پی آن انسداد، سیاه‌شدگی (نکروز) و حتی پارگی روده یا عضو گرفتار رخ می‌دهد.

علاوه بر این، به منظور تسکین درد ناشی از ایستادن یا بلند کردن اجسام سنگین نیز ممکن است جراحی انجام شود. شایع‌ترین نوع فتق، فتق کشاله‌ران (اینگوینال) است که اغلب در مردان بروز

می‌کند. مراقبت از زخم و استحمام

✚ پس از ۲۴ ساعت بعد از عمل می‌توانید استحمام کنید.

✚ در صورتی که ترشحاتی از محل جراحی وجود نداشته باشد، پس از ۴۸ ساعت نیازی به تعویض پانسمان نیست؛ اما در صورت تداوم ترشح، لازم است پانسمان به صورت روزانه تعویض شود.

✚ بخیه‌ها معمولاً ۷ تا ۱۰ روز پس از جراحی و در اولین ویزیت پزشک کشیده می‌شوند.

فعالیت و مراقبت های لازم

✓ فعالیت‌های سبک خود را می‌توانید طی ۳ تا ۵ روز پس از عمل جراحی از سر بگیرید، اما از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و به‌طور معمول تا شش ماه خودداری کنید. تا زمانی که پزشک موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.

✓ پرهیز از فعالیت فیزیکی سنگین به مدت دو تا سه هفته پس از جراحی (به دلیل اینکه فعالیت سنگین احتمال برگشت مجدد فتق را زیاد می‌کند) .

✓ استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین

✓ محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.

رژیم غذایی

✓ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماری‌های خاص (فشار خون

بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی و....) که در آن صورت باید توصیه‌های پزشک خود را رعایت کنید.

✓ طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.

✓ مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می‌کند.

✓ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.

✓ با خوردن سبزی‌ها و میوه‌های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

دارو درمانی

مصرف دارو ها طبق نظر پزشک انجام گردد.

علائم خطر

در صورت تب و لرز ، قرمزی، تورم و ترشح چرکی از محل عمل به پزشک مراجعه نمائید.

نکات مهم

✓ در مردان، توصیه می‌شود تا یک هفته پس از جراحی از لباس زیر تنگ (مانند شورت‌های

چسبان یا ساپورت‌های طبی) برای نگه داشتن و بالا نگه داشتن بیضه‌ها استفاده شود. این کار

به کاهش تورم و ناراحتی کمک می‌کند.

✓ برای جلوگیری از عود فتق، حفظ عملکرد منظم و روان دستگاه گوارش (جلوگیری از یبوست)

ضروری است، زیرا فشار آوردن به شکم می‌تواند به محل عمل آسیب بزند.



زخم پای دیابتی یکی از عوارض جدی و مهم بیماری دیابت است. این عارضه اغلب با ایجاد یک زخم در ناحیه انگشتان پا آغاز می‌شود. به دلیل اختلال در خون‌رسانی به اندام، زخم به جای بهبودی، به تدریج عمیق‌تر و وخیم‌تر می‌شود. در صورت عدم مدیریت صحیح بیماری، عضو مبتلا دچار نکروز (سیاهی بافت) شده و برای جلوگیری از گسترش عفونت، قطع عضو اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. این فرآیند به دو عامل اصلی بستگی دارد: شروع زخم معمولاً ناشی از نوروپاتی دیابتی (آسیب عصبی) است که منجر به بی‌حسی و عدم درک درد، فشار یا دما می‌شود. اما عدم ترمیم و بهبود زخم، مستقیماً به نوروپاتی عروقی (اختلال در عملکرد عروق و کاهش خون‌رسانی) مرتبط است.

عارضه پای دیابتی

بی‌حسی و کرختی پا

عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحتهای پا



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی

برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، توصیه های خودمراقبتی زیر را جدی بگیرید:



✓ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید. برای این کار می توانید از یک آینه کمک بگیرید یا از کسی دیگر بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

✓ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون های قوی استفاده نکنید، پوست خشک نشود و ترک نخورد.



✓ پاهای خود را خوب خشک کنید، به خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.

✓ قبل از شستشوی پاها، درجه حرارت آب را با آرنج خود یا دماسنج بررسی کنید.

✓ هنگام شستشوی پا، ضمن استفاده از آب با حرارت ملایم توجه داشته باشید که زمان این استحمام طولانی نشود. زیرا پوست پا بیش از اندازه نرم می شود و امکان کنده شدن آن وجود دارد.

✓ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.

✓ پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید حداقل سالی دوبار توسط یک پزشک هم معاینه شود، تا هم اعصاب و شراین آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه آنها نشده اید، تشخیص داده شود.

✓ ناخن های پا را کوتاه نگه دارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید شما مشکل دارد، شخص دیگری ناخن های شما را بگیرد.

✓ ناخن های پا را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان پای خود را در آب ولرم بگذارید تا ناخن های شما نرم شوند.

✓ جوراب‌های مناسب نخی یا کتانی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری کنید.

✓ اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن‌های فرورفته هستید، حتماً با پزشک خود برای برطرف کردن آنها مشورت کنید و به هیچ وجه، با درمان‌های خانگی سعی در درمان آنها نکنید.

✓ هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا درد در پای خود را، حتماً به پزشک اطلاع دهید.

✓ هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام‌های شما می‌شود.

✓ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلول‌های ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید.

✓ همیشه کفش بپوشید، به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهای خود را از دست داده‌اید.

✓ از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید. از پوشیدن کفش‌های تنگ و گشاد پرهیز کنید.

✓ جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد.

✓ در فصل زمستان مطمئن شوید که کفش‌های شما برای جوراب ضخیم به اندازه کافی جا دارند.

✓ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره‌های آن را از نظر وجود مواردی

چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.

✓ این جمله که « این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می‌کند » اگر هم

در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید

کاملاً متناسب با پای شما باشد، نه تنگ و نه گشاد، راحت

باشد. کفش تنگ قبل از آنکه به جا باز کردن برسد، ممکن است

باعث قطع شدن پای شما شود.

✓ هر ۴ تا ۶ ساعت کفش‌های خود را برای استراحت پاها درآورید.

✓ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز

دیگری می‌تواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.

✓ از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید.



- ✓ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پای خود استفاده نکنید.
- ✓ در صورت سردی پاها، جوراب بپوشید، پاها را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.
- ✓ بر روی سطوح داغ مانند شن‌های ساحل یا سیمان کنار استخر شنا با پای برهنه راه نروید.
- ✓ در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاها را استراحت دهید.
- ✓ از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار می‌تواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.
- ✓ اگر ناخن‌های شما خیلی ضخیم هستند یا رنگ آنها زرد یا سیاه شده، درباره نوع درمان با پزشک و یا پرستار مشورت کنید.
- ✓ در صورت وجود هرگونه تغییر شکل پا یا بد فرمی در انگشتان پا از کفش‌های مخصوص که توسط متخصص برای شما تجویز می‌شود، استفاده کنید.
- ✓ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندام‌ها می‌شود.
- ✓ موقع نشستن، پاها را بالا نگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها می‌تواند کمک کننده باشد.
- ✓ به خاطر داشته باشید که بیشترین قطع عضوها با یک زخم ساده شروع می‌شود.



پیشگیری از پای دیابتی در ۹ حرکت



بایک نرم کننده پاها پتان را به ملایمی
ماساژ دهید ولی نگذارید نرم کننده به
فضای بین انگشتان نفوذ کند .



پاها را با حوله نرم به خوبی خشک
کنید مخصوصا فضای بین انگشتان
را



هرروز پاها پتان را با آب ولرم
وصابون بشوئید



جورابی بپوشید که هم تمیز باشد و
هم کاملا اندازه پایتان باشد نه
کوچک و نه بزرگ



ناخن هایتان را با دقت و به آرامی
کوتاه کنید .



پاهایتان را به دقت معاینه کنید
نسبت به هر زخم مشکوکی حساس
شده



پیش از پوشیدن کفش داخلش را ببینید
تا چیزی باعث آسیب دیدگی پایتان
نشود.



هرگز با پای برهنه راه نروید حتی
در خانه هم از دمپایی مناسب استفاده
کنید .



کفشی بپوشد که کاملا اندازه پایتان
باشد و در آن احساس راحتی کنید .



خود مراقبتی در واریس پا

واریس یا رگ‌های واریسی به رگ‌های بزرگ شده و پیچ‌خورده گفته می‌شود که معمولاً در پاها و ران‌ها ظاهر می‌گردند.

هر رگی ممکن است دچار واریس شود، اما رگ‌هایی که بیشتر درگیر این مشکل هستند، همان رگ‌های پایین‌تنه‌اند؛ زیرا ایستادن و راه رفتن موجب افزایش فشار بر این رگ‌ها می‌شود.

در بسیاری از افراد، رگ‌های واریسی و رگ‌های عنکبوتی (که نوع خفیف‌تری از واریس به شمار می‌آیند) تنها یک مشکل زیبایی محسوب می‌شوند. با این حال، در برخی افراد رگ‌های واریسی ممکن است موجب درد، سنگینی یا ناراحتی شوند و در موارد شدیدتر به عوارض جدی‌تر در سیستم گردش خون منجر شوند.

علائم واریس پا چیست؟

واریس ممکن است بدون درد باشد، اما علائمی وجود دارد که می‌تواند نشان دهد شما دچار رگ‌های واریسی هستید، از جمله: رگ‌هایی به رنگ بنفش یا آبی تیره و رگ‌های برآمده و پیچ‌خورده که معمولاً روی پا دیده می‌شوند و ظاهری شبیه سیم‌های برجسته دارند.

هنگامی که علائم دردناک رخ می‌دهند، ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- ✓ هرگونه احساس درد، ضعف و سنگینی در پاها
- ✓ سوختگی، خفگی، گرفتگی عضلات و ورم در قسمت پایین پاها
- ✓ دردی که پس از نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی بدتر می‌شود.
- ✓ تغییر رنگ اطراف رگ واریسی

رگ‌های واریسی در بیشتر موارد بدون علائم آزاردهنده هستند و بسیاری از افراد آن‌ها را صرفاً یک مسئله زیبایی می‌دانند. میزان خونی که در این رگ‌ها تجمع می‌یابد کم است و بخش عمده‌ی خون همچنان به سمت قلب بازمی‌گردد؛ با این حال، وجود واریس می‌تواند هشدار باشد مبنی بر اینکه گردش خون شما به‌درستی عمل نمی‌کند.

مراقبت‌های بعد از عمل جراحی رگ‌های واریس

✓ مراقبت‌های پس از عمل رگ‌های واریسی اهمیت زیادی دارد و بسته به نوع درمان ممکن است متفاوت باشد. برای دستیابی به بهبودی سریع‌تر و جلوگیری از عوارض، رعایت نکات زیر ضروری است:

- ✓ تا زمان بهبود کامل زخم‌ها از رفتن به استخر و حمام خودداری کنید.
- ✓ پس از عمل، تا زمان ویزیت مجدد پزشک باید از جوراب واریس استفاده نمایید. تنها هنگام خواب و استحمام می‌توانید آن را درآورید.
- ✓ از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیزید.
- ✓ در صورت بروز خونریزی خفیف، پای خود را بالا نگه دارید.
- ✓ اگر میزان خونریزی زیاد بود یا با وجود بانداژ ادامه داشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ تا دو هفته پس از جراحی از انجام فعالیت‌های سنگین و بلند کردن اجسام خودداری نمایید.
- ✓ برای پیشگیری از لخته شدن خون، یک برنامه منظم پیاده‌روی روزانه داشته باشید.
- ✓ نوشیدن مایعات کافی برای جلوگیری از یبوست و تسریع روند بهبودی اهمیت زیادی دارد.

(برداشتن تیروئید بوسیله جراحی)



تیروئید غده‌ای است پروانه‌ای، که در جلوی گردن پایین حنجره و بالای استخوان ترقوه قرار دارد. تیروئید دو نوع هورمون تولید می‌کند. کار این هورمون‌ها تنظیم چگونگی مصرف و ذخیره انرژی در بدن است. در حقیقت تیروئید مسئول تنظیم سوخت و ساز بدن است. عملکرد تیروئید توسط غده‌ای در مغز به نام (غده هیپوفیز) تنظیم می‌شود.

اختلالات تیروئیدی شامل:

✚ کم کاری

✚ پر کاری

✚ وجود توده یا ندول که ممکن است بد خیم یا خوش خیم باشد.

اگر تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نکند کم‌کاری می‌شود. کم کاری تیروئید شایع‌ترین بیماری تیروئید است و در زنان بیشتر دیده می‌شود.

علائم کم کاری تیروئید

✓ خشکی و ضخیم شدن پوست

✓ کاهش ضربان قلب

✓ کاهش تعریق

✓ خستگی و اختلال خواب

✓ تنگی نفس

✓ پف آلود شدن چشم‌ها و تورم زیر چشم همراه است.

علائم پرکاری تیروئید

- ✓ خیرگی در دیدن اشیا
- ✓ طپش قلب
- ✓ عرق ریزش
- ✓ عصبانیت
- ✓ تحریک پذیری بیمار
- ✓ عدم تحمل گرما
- ✓ لرزش دستها
- ✓ پوست نرم و مرطوب
- ✓ کاهش وزن پیش رونده
- ✓ قطع قاعدگی

جراحی تیروئید روشی است که در آن تمام یا بخشی از غده تیروئید برداشته می‌شود. این جراحی معمولاً با هدف درمان بیماری‌های تیروئیدی انجام می‌گیرد، از جمله:

بدخیمی‌ها (سرطان تیروئید)

بزرگی تیروئید به دلیل وجود توده‌های خوش خیم

علائم شدید در تیروئید پرکار که به درمان دارویی پاسخ نداده باشد

هدف از این جراحی، برطرف کردن علائم، جلوگیری از عوارض احتمالی و بهبود عملکرد بدن است.

مراقبت‌های بعد از عمل

✓ پس از جراحی و برگشت به بخش جراحی در ناحیه‌ی گلو یک پانسمان دارید. گاهی توسط جراح لوله‌ای در ناحیه عمل جاسازی می‌شود تا ترشحات را خارج کند. معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از عمل به دستور جراح این لوله (درن) خارج می‌شود. در روزهای اول پس از جراحی مقداری درد خواهید داشت که با تزریق مسکن‌های تجویز شده کاهش یافته و کنترل می‌شود.

✓ در زمان استراحت در منزل و پس از ترخیص مسکن خوراکی توسط پزشک تجویز می‌شود.

✓ گاهی ۱۰ تا ۱۴ روز پس از جراحی ممکن است فرد در ناحیه‌ی عمل گلو درد را احساس کند که به مرور برطرف می‌شود.

✓ تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود دارد که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداقل می‌رسد.

✓ اغلب اشکال در بلعیدن دیده می‌شود و افراد از یک احساس پری در ناحیه پایین گردن یا سفتی - گردن برای حدود یک ماه شکایت دارند.

✓ در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت صدا طبیعی است.

- ✓ بیشتر بیماران مختصری درد را تجربه می کنند، اما بعضی از بیماران ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه، گردن، پشت و یا سردردهای تنشی برای چند روز شکایت داشته باشند.
- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان، شما باید یک هفته در منزل استراحت نمایید.
- ✓ از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید. توصیه می شود هنگام خواب سه عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد.
- ✓ وضعیت نیمه نشسته داشته باشید تا مانع وارد آمدن فشار به ناحیه گردن شوید.
- ✓ در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید.
- ✓ در هفته سوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.
- ✓ تا یک ماه از انجام ورزش های تماسی نظیر انجام ورزش های رزمی خودداری کنید.
- ✓ برای حداقل ۳ هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چرا که باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می شود.

رژیم غذایی

- روز اول، مصرف مایعات غلیظ توصیه می شود.
- ممکن است در ابتدا قورت دادن سخت باشد. اگر بلعیدن دردناک است، با نوشیدنی های سرد و بستنی شروع کنید.
- در مرحله بعد، نوشیدن مایعات و خوردن غذاهای نرم مانند سوپ، پودینگ (دسر نرم و لطیف) که از ترکیب شیر، ماست، میوه های کنسرو شده یا پخته شده، تخم مرغ هم زده، ژلاتین، پوره سیب زمینی یا ماست را امتحان کنید.
- از خوردن غذاهای سفت، تند و ادویه دار مانند غذاهای سرخ شده، چیپس، ماهی با استخوان، نان های حاوی آجیل و دانه و غیره بعد از جراحی تیروئیدکتومی خودداری کنید.
- در روزهای ابتدایی بعد از جراحی تیروئیدکتومی بهتر است از مصرف میوه های سفت، و سرخ شده نیز پرهیز کنید. همچنین از مصرف آب پرتقال یا گوجه فرنگی و سایر غذاهای اسیدی که می توانند گلو را سوزش دهند، خودداری کنید.
- اگر بلافاصله بعد از نوشیدن سرفه می کنید، سعی کنید مایعات غلیظ تری مانند اسموتی بنوشید.

✚ ممکن است بعد از جراحی فعالیت روده منظم نباشد. این مسئله بین بیماران رایج است. برای جلوگیری از یبوست می‌توانید هر روز یک مکمل فیبر مصرف کنید. اگر بعد از چند روز اجابت مزاج نداشته‌اید، از پزشک خود در مورد مصرف یک ملین خفیف سؤال کنید.

✚ بعد از جراحی، به دلیل افزایش فعالیت‌های درون بدن و تخلیه سریع مخازن قند در بدن (گلیکوژن)، لازم است، غذاهای سرشار از کالری (حاوی ویتامین و پروتئین) مصرف نمایید.

✚ از مصرف چایی، قهوه، نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.

مراقبت از زخم

- بعد از برداشتن پانسمان گردن یک چسب کوچک تا ۱۰ روز بر روی گردن شما باقی می‌ماند.
- روز بعد از عمل می‌توانید دوش بگیرید.
- اگر زخم شما خیس شد به آرامی با یک حوله تمیز آن را خشک کنید.
- روی زخم، پماد یا کرم نزنید.

عوارض جراحی تیروئید

- ورم ناحیه عمل، خونریزی، جمع شدن خون در ناحیه برش جراحی و تغییر صدا می‌باشد.
- در صورت بروز هر کدام از این عوارض سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- همه برش‌های جراحی به نور آفتاب حساس هستند.
- توصیه می‌شود بعد از **بهبودی کامل** برش جراحی تا ۶ ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود.

داروها

- ✚ اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است پزشک برای شما داروهای جایگزین کننده هورمون تیروئید (لووتیروکسین) تجویز می‌کند. جذب این دارو در حالت ناشتا بیشتر است. پس سعی کنید صبح‌ها، نیم ساعت قبل از صبحانه آن را میل کنید. از آنجایی که این دارو باعث بی‌خوابی می‌شود بهتر است صبح‌ها در یک ساعت مشخص خورده شود.
- ✚ لووتیروکسین می‌تواند روی سطح خونی بسیاری از داروها تاثیر بگذارد. به هر پزشکی که مراجعه می‌کنید حتماً مصرف لووتیروکسین را یادآوری کنید.
- ✚ بیماری‌های دستگاه گوارش مانند اسهال می‌تواند بر روی جذب دارو تاثیر بگذارد، در صورت ابتلا به این بیماری‌ها پزشک خود را مطلع کنید.

✚ برای کنترل دوز داروی مصرفی خود، هرچند وقت یک بار آزمایش TSH انجام دهید.
✚ اگر یک نوبت را فراموش کردید، زمانی که آن را به یاد آوردید، مصرف کنید. البته اگر تقریباً موقع نوبت بعدی مصرف دارو رسیده است، نوبت فراموش شده را رها کرده، به برنامه منظم دارویی خود بازگردید.

✚ مقدار دارو را دو برابر نکنید تغییر میزان دارو فقط به عهده پزشک است.
✚ اگر دو نوبت یا بیشتر را فراموش کردید برای تعیین یک برنامه جدید با پزشک خود مشورت کنید.

علائم هشدار

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، مصرف لووتیروکسین را قطع کرده، با پزشک خود تماس بگیرید:
درد قفسه سینه، ضربان قلب تند، تنگی نفس، سردرد شدید یا بثورات جلدی.
در صورتی که تب و لرز، تنگی نفس، بی‌قراری، درد، اختلال خواب و استراحت داشتید حتماً به جراح خود اطلاع داده و به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ اگر دچار علائم: اسهال، تب، عدم تحمل گرما، تعریق، بی‌قراری، تحریک پذیری، لرزش دست‌ها، اشکال در خوابیدن، تغییرات دوره ماهانه، اشتها و یا کاهش وزن شدید یعنی مقدار داروی مصرفی شما بیش از نیاز بدن شما است و باید مقدار دارو را با **صلاح‌دید پزشک** کاهش دهید.

❖ گاهی بعد از عمل جراحی تیروئیدکتومی اختلالات کلسیم ایجاد می‌شود و معمولاً موقتی می‌باشد.
از علائم کاهش کلسیم سرم: کرختی، گزگز و مورمور (مخصوصاً در اطراف دهان)، خارش، گرفتگی عضلانی، سفتی دست‌ها و پاها و لرزش ماهیچه‌ای است. در این صورت سریعاً به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

❖ از آن جایی که احتمال کاهش کلسیم خون بعد از عمل جراحی وجود دارد، ممکن است توسط پزشک برای شما قرص‌های کربنات کلسیم تجویز شود. در این صورت: قرص را با یک لیوان پرآب استفاده کنید و در طول روز مایعات فراوان (۶-۸ لیوان) مصرف کنید.

❖ مکمل ویتامین D (کلسی تریول)، برای جذب بهتر کلسیم را طبق دستور پزشک معالج، مرتب مصرف کنید.

❖ توصیه می‌شود در منزل از آرامش جسمی و ذهنی و تغذیه کافی برخوردار باشید و سعی کنید از غذاهای پرکالری استفاده نمایید.

❖ به دلیل اهمیت کنترل دقیق وضعیت تیروئید حتماً مراجعه به مطب پزشک یا درمانگاه را در برنامه درمانی خود داشته باشید.

❖ بعد از ترخیص از بخش، توصیه های پزشکی را دقیقاً اجرا کرده و پیگیر جواب پاتولوژی (نمونه برداری) باشید.

❖ پس از گرفتن جواب پاتولوژی حتماً در مورد ادامه درمان دارویی با پزشک خود مشورت نمایید. این پیگیری حتماً باید ظرف یک ماه بعد از عمل صورت گیرد.

❖ در صورتی که دچار بیماری های زمینه ای مانند دیابت، فشارخون، بیماری های قلب و عروق یا بیماری های انسدادی ریه (تنگی نفس) می باشید حتماً با پزشک معالج خود، مشورت کنید.

توصیه های غذایی عمومی برای سلامت نگهداشتن غده تیروئید

چندین ماده غذایی که برای سلامتی بیشتر تیروئید مهم هستند عبارتند از:

داروهای مسکن می توانند باعث یبوست شوند. خوردن غذاهای پر فیبر و نوشیدن مایعات زیاد، این مشکل را معمولاً رفع می کند.

ید یک ماده معدنی ضروری است که برای ساخت هورمون های تیروئید مورد نیاز است. بنابراین، افراد مبتلا به کمبود ید ممکن است در معرض خطر کم کاری تیروئید باشند.

اگر کمبود ید دارید، نمک یددار را به وعده های غذایی خود اضافه کنید یا از غذاهای غنی از ید مانند ماهی، لبنیات و تخم مرغ استفاده کنید.

مکمل های ید ضروری نیستند، زیرا می توانید مقدار زیادی ید از رژیم غذایی خود دریافت کنید. برخی از مطالعات همچنین نشان داده اند که دریافت بیش از حد این ماده معدنی ممکن است به غده تیروئید آسیب برساند.

سلنیوم: سلنیوم به “فعال کردن” هورمون های تیروئید کمک می کند تا بدن بتواند از آن ها استفاده کند. این ماده معدنی ضروری همچنین دارای مزایای آنتی اکسیدانی است. به این معنی که می تواند از غده تیروئید در برابر آسیب مولکول هایی به نام رادیکال های آزاد محافظت کند.

افزودن غذاهای غنی از سلنیوم به رژیم غذایی، یک راه عالی برای افزایش سطح سلنیوم است. این شامل آجیل برزیلی، ماهی تن، ساردین، تخم مرغ و حبوبات است. با این حال، از مصرف مکمل سلنیوم خودداری کنید. مگر اینکه توسط پزشک توصیه شود.

مصرف بی‌رویه مکمل‌ها می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

روی: روی، مانند سلیوم به بدن کمک می‌کند تا هورمون‌های تیروئید فعال شوند.

مطالعات همچنین نشان می‌دهند که روی ممکن است به بدن در تنظیم TSH کمک کند. بنابراین، اگر کم‌کاری تیروئید دارید، سعی کنید بیشتر غذاهای غنی از روی مانند صدف‌ها، گوشت گاو و مرغ مصرف کنید.

کدام مواد غذایی مضر هستند؟

چندین ماده غذایی ممکن است به سلامتی افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید آسیب برساند:
✓ گواتروژن‌ها

گواتروژن‌ها ترکیباتی هستند که ممکن است در عملکرد طبیعی غده تیروئید اختلال ایجاد کنند. بسیاری از غذاهای رایج، حاوی گواتروژن عبارتند از:

غذاهای حاوی سویا: مصرف سویا ممکن است در توانایی بدن برای جذب داروی تیروئید اختلال ایجاد کند. به همین دلیل است که باید بعد از خوردن غذاهای حاوی سویا ۴ ساعت صبر کنید و سپس دوز دارو را مصرف کنید. بهتر است درمورد مصرف سویا با پزشک خود مشورت کنید.
برخی از سبزی‌ها: کلم بروکلی، کلم پیچ، گل‌کلم، اسفناج و غیره.
میوه‌ها و گیاهان نشاسته‌ای: سیب‌زمینی شیرین، کاساوا (ریشه گیاه)، هلو، توت‌فرنگی و غیره.
آجیل و دانه‌ها: آجیل، بادام زمینی و غیره.

پس توجه داشته باشید افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف گواتروژن اجتناب کنند.

غذاها و مکمل‌هایی که بهتر است از مصرف آن‌ها اجتناب کنید:

✓ غذاهای بسیار فراوری شده: هات‌داگ، کیک، کلوچه و غیره. غذاهای بسیار فراوری شده معمولاً حاوی کالری زیادی هستند. این مسئله برای افرادی که کم‌کاری تیروئید دارند می‌تواند مشکل‌ساز باشد. زیرا ممکن است به راحتی افزایش وزن پیدا کنند.

✓ مکمل‌ها: مصرف کافی سلیوم و ید برای سلامت تیروئید ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است باعث آسیب شود. فقط در صورتی که پزشک به شما دستور داده باشد سلیوم و ید مصرف کنید.

✓ نوشیدنی‌ها: قهوه، چای سبز و الکل، این نوشیدنی‌ها ممکن است غده تیروئید را تحریک کنند. همچنین شما باید دست‌کم ۳۰ دقیقه بعد از مصرف دارو صبر کنید و سپس یک فنجان قهوه بنوشید.

خودمراقبتی بعد از جراحی ماستکتومی



سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان و دومین علت مرگ در زنان می‌باشد.

علائم و نشانه‌ها

- ✓ احساس وجود توده
- ✓ تغییر در پوست
- ✓ فرورفتگی
- ✓ خروج ترشحات غیر عادی در زنان غیر شیرده
- ✓ درد
- ✓ ورم یا زخم سینه

تشخیص

معاینه فیزیکی سینه، ماموگرافی، سونوگرافی، عکس ریه، بیوپسی، آسپیراسیون با سوزن ظریف

درمان

روش درمان، به مرحله بیماری، سن زن، وضعیت یائسگی و غیره ارتباط دارد و شامل موارد زیر است:

- ✓ دارو درمانی
- ✓ شیمی درمانی
- ✓ رادیوتراپی

✓ جراحی . در جراحی ممکن است گره لنفاوی زیر بغل، بافت پستان با توجه به وسعت بیماری برداشته شود.

مراقبت‌های بعد از جراحی

بعد از برطرف شدن حالت تهوع و تحمل مایعات با هماهنگی پزشک توصیه می‌شود که از تخت خارج شده و راه بروند.

جهت کاهش ادم موقت در اندام مبتلا سه بار در روز برای ۴۵ دقیقه بازوها روی بالش قرار داده شود. از آویختن دست عمل شده، خودداری کنید. روی دست عمل شده نخوابید.

از روز دوم بعد از عمل ورزش‌های دست، شانه، بازو و ورزش‌های تنفسی شروع شود. ورزش‌های بعد از ماستکتومی معمولاً سه بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه باید انجام شود و تا وقتی که دامنه حرکتی به طور کامل برگشت پیدا کند ادامه داده می‌شود (معمولاً ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل) توصیه می‌شود.

مراقبت از درن

معمولاً پس از عمل جراحی، جهت خروج ترشحات محل عمل و جلوگیری از تجمع ترشحات و با هدف کمک به بهبودی زخم جراحی، اقدام به گذاشتن درن در محل عمل جراحی می‌کنند. برخی از درن‌ها به کیسه تخلیه ترشحات وصل می‌شوند. اینگونه درن‌ها اغلب اوقات قبل از مرخص شدن بیمار از بیمارستان کشیده می‌شود اما گاهی از اوقات به دلایلی از جمله ترشحات خونی زیاد، بیمار با درن، مرخص می‌شود و پزشک معالج در ویزیت‌های بعدی (معمولاً درن زیر بغل ۷ روز بعد از جراحی خارج می‌شود) در مطب و کلینیک بیمارستان، اقدام به خارج نمودن آن می‌کنند. تخلیه کننده ترشحات وسایلی هستند که به درن‌ها وصل شده و به صورت مکنده و مدام با فشار کم عمل می‌کنند.

در طول استراحت در منزل به نکات زیر توجه فرمایید:

محل قرارگیری ظرف درن معمولاً باید پایین تر از سطح بدن باشد.

اگر در تخت استراحت می‌کنید، باید درن را روی زمین قرار دهید، مگر آنکه پزشک دستور دیگری داده باشد.

در موقع چرخیدن در تخت مراقب باشید درن کشیده و یا خارج نگردد.

با درن می توانید راه بروید و به دستشویی بروید، اما مراقب باشید که کشیده یا خارج نشود.
در هنگام راه رفتن آن را پایین تر از بدن قرار دهید.

چنانچه درن درست کار کند، باید به خوبی ترشحات را به درون خود بکشد و به میزان قبلی اضافه شود.
مگر به دلایلی از قبیل: پیچ خوردگی لوله، انسداد مسیر لوله، قطع ترشحات محل جراحی، ترشحاتی به درن اضافه نشود.

مراقبت از دست و بازو بعد از خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل

- ✓ از گرفتن فشارخون، تزریق، گرفتن خون از دست سمت عمل شده، اجتناب شود.
- ✓ نباید دست خود را به حالت آویزان قرار دهید.
- ✓ زمانی در تخت هستید، بازوی عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید.
- ✓ در هنگام پایین آمدن، هر فردی که قرار است به شما کمک کند، باید سمت سالم شما بایستد.
- ✓ برای جلوگیری از خشکی پوست از نرم کننده پوست استفاده کنید.
- ✓ از کرم ضدآفتاب جهت پوست دست عمل شده استفاده کنید و از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آفتاب خودداری کنید.
- ✓ برای اجتناب از نیش زدگی حشرات از توری یا حشره کش استفاده کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس زیر تنگ خودداری کنید.
- ✓ نباید کیف سنگین را روی شانه عمل شده آویزان کنید.
- ✓ از قیچی کردن کناره های گوشتی اطراف ناخن پرهیز کنید.
- ✓ برای تراشیدن موهای زیر بغل فقط از تیغ برقی استفاده کنید تا از ایجاد هر خراشیدگی جلوگیری شود.
- ✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۴-۲ کیلوگرم خودداری کنید.
- ✓ در صورت ایجاد هر آسیب و صدمه در پوست، ناحیه را با آب و صابون شسته شود و در صورت صلاحدید پزشک از پماد ضد باکتری استفاده کنید.
- ✓ نباید در دست مبتلا از زیورالات تنگ استفاده کنید.
- ✓ باید پس از استحمام بازوی خود را به دقت خشک کنید و اطمینان حاصل کنید، بین چین های پوستی به خوبی خشک شده است.

- ✓ هر روز پوست خود را از لحاظ وجود ترک یا علامت عفونت کنترل کنید.
- ✓ ناخن ها را کوتاه نگه دارید.
- ✓ هنگام کوتاه کردن ناخن ها مراقبت هرگونه صدمه پوستی باشید.
- ✓ نباید از ناخن مصنوعی استفاده کنید.
- ✓ از انجام مانیکور در دست مبتلا خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که برای شما آستین کشی تجویز شده است، باید در طول روز آستین کشی مناسب بپوشید و اگر خاصیت کشی آن از بین رفت با صلاحدید پزشک، آستین جدید تهیه نمایید.
- ✓ عضو را از مرتب از نظر سایز و اندازه بررسی کنید.
- ✓ باید وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید.

تغذیه

- توصیه می شود که از رژیم غذایی کم نمک، پرکالری و پرپروتئین (مثل گوشت، حبوبات، تخم مرغ و ...) جهت تامین انرژی برای ترمیم زخم و افزایش مقاومت بدن استفاده شود.
- جهت بهبود اشتها، غذا در وعده های بیشتر و با حجم کم مصرف شود.
- کم کردن وزن در کنترل لنف و ادم شما بسیار موثر است.
- شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را کمتر مصرف کنید.

توصیه های پس از ترخیص

- ☞ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ☞ پانسمان ناحیه عمل به صورت استریل تعویض شود (پانسمان طبق دستور پزشک و معمولاً روزی یکبار تعویض می شود).
- ☞ بخیه ها طبق زمان مشخصی که پزشک معین می کند (معمولاً ۱۰-۷ روز پس از عمل)، کشیده می شود.
- ☞ در صورت ترخیص با درن، مراقب باشید که خارج نشود و مسیر آن بسته نباشد.
- ☞ در صورت بروز قرمزی، بوی نامطبوع، خروج ترشحات چرکی و تب بالای ۳۸ درجه به پزشک اطلاع داده شود.
- ☞ آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع استفاده شود و تا اتمام داروها، مصرف را ادامه دهید.

❧ تا ۲ سال بعد از عمل هر ۳ ماه و سپس تا ۵ سال هر ۶ ماه و سپس سالیانه، به پزشک خود مراجعه کنید.

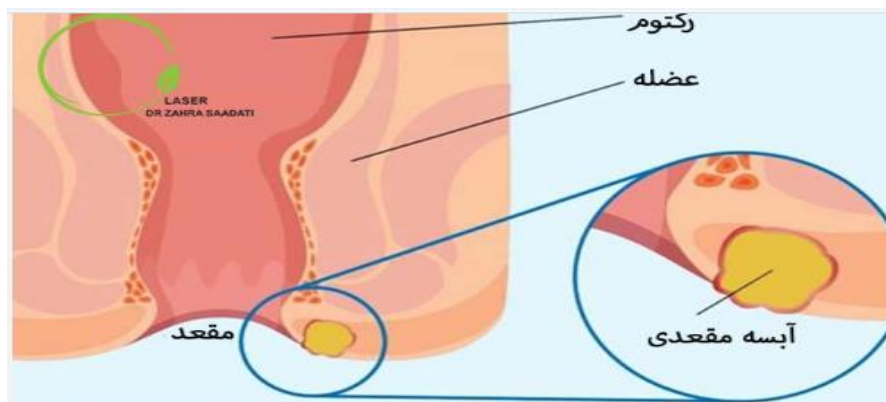
❧ به دلیل اینکه اعصاب پوست بعد از جراحی پستان دستکاری می‌شود، ممکن است شما احساس کشیدگی و سوزش در دیواره قفسه‌سینه، زیر بغل و قسمت داخلی بازو داشته باشید و تا چند ماه تا یکسال باقی بماند و به مرور کاهش پیدا کند.

❧ ورزش‌های دست و بازو بسیار اهمیت دارد و طبق دستور پزشک از مسکن‌های تجویز شده استفاده کنید.

❧ از دوش آب‌گرم با صابون ملایم جهت تسکین دردهای عضلانی استفاده کنید.

❧ برنامه پیگیری پس از درمان جراحی مثل انجام ام آر آی را طبق دستور پزشک خود ادامه دهید.

خود مراقبتی در آبسه پره آنال



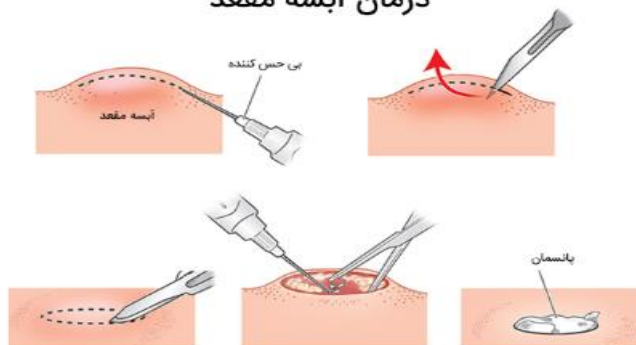
آبسه پره آنال یک عفونت موضعی در اطراف مقعد است که به دلیل انسداد و التهاب غدد مترشح‌هی کانال مقعدی ایجاد می‌شود این غدد مسئول ترشح موکوس و مرطوب نگه‌داشتن مخاط کانال مقعدی هستند. در واقع آبسه تجمع‌ی از چرک است که به دلیل عفونت اولیه در غدد مذکور ایجاد شده و می‌تواند در زیر پوست اطراف مقعد و یا در بافت‌های عمقی گسترش یابد.

مهم‌ترین علامت آبسه پره آنال، درد اطراف مقعد و یا داخل آن است که طی چند روز شدید می‌شود و به صورت دردی طاقت‌فرسا در می‌آید. این درد ممکن است با علائمی مانند تب، لرز، تورم، قرمزی، درد موقع نشستن و خونریزی در هنگام دفع مدفوع همراه باشد.

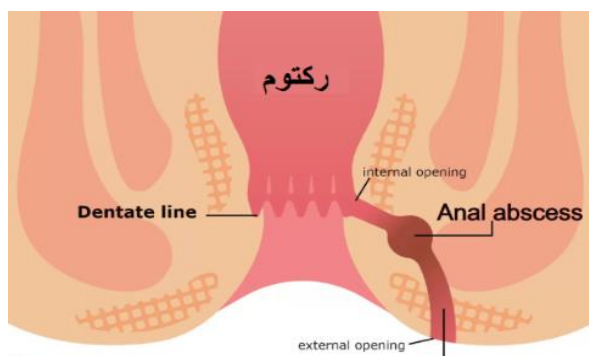
درمان درمان اصلی آبسه پری آنال مراجعه به جراح و تخلیه آن از طریق جراحی است.

درمان طبی تا زمانی که تجمع چرک ایجاد نشده است، درمان طبی عفونت‌های پره آنال با مصرف نرم کننده‌های مدفوع، مسکنها و آنتی بیوتیک‌ها بی‌حس‌کننده‌های موضعی امکان‌پذیر است. ولی در صورت تشکیل آبسه، تنها درمان موثر جراحی خواهد بود.

درمان آبسه مقعد



فیستول مقعد

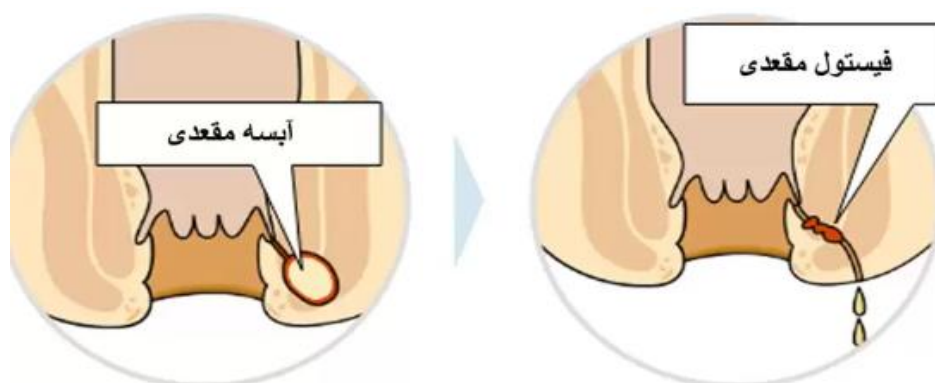


فیستول مقعدی

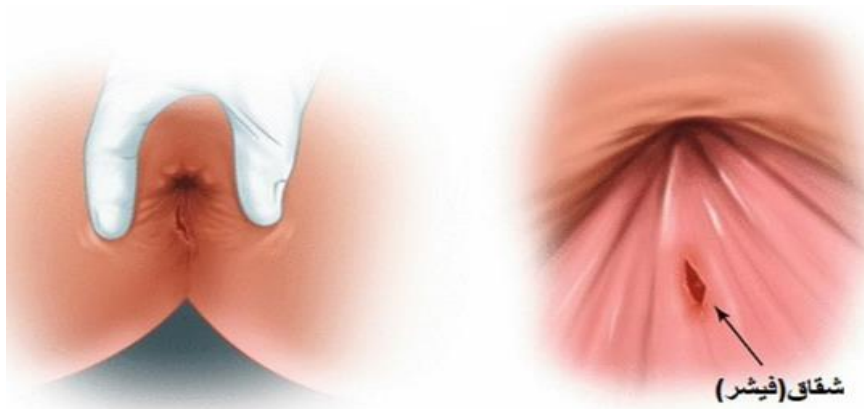
فیستول مسیری غیرطبیعی بین پوست اطراف مقعد و انتهای روده بزرگ است. انسداد غدد مترشحه، خراشیدگی، ضربه یا پارگی در طول کانال مقعد، رکتوم (انتهای روده بزرگ) و پوست اطراف پرینه و عفونت بعدی از علل شایع آن به شمار می آیند. معمولاً فیستول‌ها به دنبال عفونت ظاهر می‌شوند. ممکن است در اثر آسیب، شقاق (فیشر)، یا التهاب ناحیه مورد نظر ایجاد شوند. امکان دارد که چرک یا مدفوع به طور مداوم از سوراخ پوست خارج شود. سایر علائم شامل دفع گاز یا مدفوع از طریق مثانه یا واژن و خارش اطراف مقعد است .

درمان جراحی می‌باشد. فیستول‌ها خود بخود بهبود نمی‌یابند. و باید جراحی شوند. گاهی ممکن است قبل از عمل، به اقدامات تشخیصی بیشتری نیاز باشد. مانند سونوگرافی داخل مقعدی یا MRI که بسته به صلاحدید پزشک انجام می‌شود.

تفاوت فیستول و آبسه مقعدی



فیشر یا شقاق مقعدی



عبارت از پارگی طولی یا ایجاد زخم در پوشش کانال مقعدی است. یبوست مزمن، اسهال یا محکم نگه داشتن دائمی کانال مقعدی به علت عصبی بودن و اضطراب، از علل شایع ایجاد شقاق می‌باشد. زایمان نیز می‌تواند باعث این آسیب شود.

درمان: اکثر شقاق‌ها با درمان حمایتی مانند اصلاح وضعیت دفع، افزایش مصرف مایعات و نشستن در لگن آب گرم قابل درمان‌اند. چنانچه بیمار به درمان دارویی پاسخ ندهد، درمان جراحی به کار خواهد رفت. توجه داشته باشید که عفونت انتهای روده بزرگ و مقعد تمایل به عود دارند.

آموزش خود مراقبتی در منزل

- + نحوه انجام پانسمان را قبل از ترخیص از پرستار بخش بیاموزید.
- + وسایل لازم جهت انجام پانسمان در منزل مانند: پدهای اطراف پرینه و شورت های مشبک (سرچی فیکس) را تهیه کنید.
- + هر هفته موهای زائد منطقه پرینه را بتراشید.
- + عمل دفع را به موقع انجام دهید و از یبوست و زور زدن خودداری کنید.
- + رعایت بهداشت و تمیز و خشک نگه داشتن منطقه، از پیدایش عفونت جلوگیری می‌کند.
- + بعد از دفع ادرار و مدفوع، در صورت آلوده شدن پانسمان آن را عوض کنید و پانسمان آلوده را در یک کیسه نایلونی بیندازید درب آن را ببندید و دست‌های خود را بشویید.
- + بر روی بالش یا پدهای نرم بنشینید و از نشستن طولانی مدت خودداری کنید.

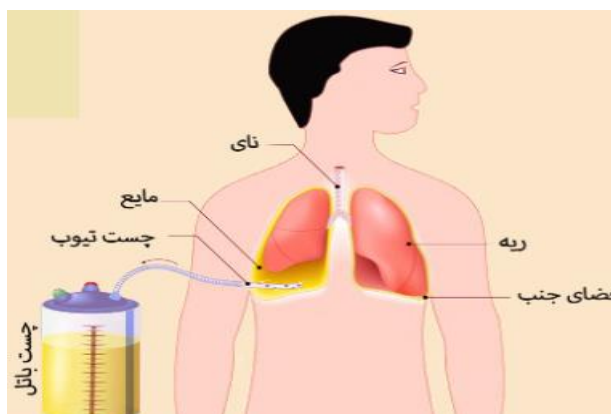
می‌توانید در یک لگن آب گرم (دو سوم لگن را پر از آب کنید) چند بار در روز به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بنشینید تا درد تسکین یابد. از این لگن استفاده دیگری نکنید و بعد از استفاده آن را شسته و در جای تمیز قرار دهید.

روزانه ۱-۲ لیتر مایعات بنوشید. مسهل‌های نرم‌کننده مدفوع (طبق تجویز پزشک معالج) همراه با رژیم غذایی پر فیبر، غلات، سبزیجات و سبوس به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

ویزیت‌های مکرر را فراموش نکنید.

توجه داشته باشید که فیستول‌های اطراف پرینه طی ۴-۵ هفته و زخم‌های عمیق این ناحیه طی ۱۶-۱۲ هفته بهبود می‌یابند.

خودمراقبتی در بیماران دارای چست تیوب



به صورت طبیعی ریه ها به وسیله دو لایه پرده به اسم جنب پوشیده شده‌اند. بین این دو پرده مایع مخصوصی وجود دارد که باعث تنفس راحت تر می‌شود، اما اگر به دلیل بیماری‌هایی مثل ذات الریه، شکستگی دنده‌ها، سرطان‌های ریه و پس از اعمال جراحی شکم و یا قفسه سینه، خون، هوا یا چرک وارد این فضا شود باعث روی هم خوابیدن ریه‌ها می‌شود و تنفس دچار مشکل می‌شود. در این هنگام یک لوله پلاستیکی مخصوص جهت تخلیه این ترشحات وارد این فضا می‌کنند که به آن چست تیوب گفته می‌شود. این لوله به ظرف مخصوصی به نام چست باتل وصل است.

چست تیوب چگونه داخل قفسه سینه قرار داده می‌شود؟

این کار ممکن است بر بالین بیمار انجام شود ولی اصولاً چست تیوب در اتاق عمل قرار داده می‌شود. پس از استفاده از داروی بی‌حسی موضعی یا داروی بیهوشی، با استفاده از یک برش کوچک، چست تیوب وارد فضای جنب شده و بلافاصله به سیستم تخلیه وصل می‌شود. سپس لوله در جای خود بخیه شده و پانسمان می‌گردد.

مراقبت از چست تیوب و چست باتل

- در هنگام استراحت چست باتل بر روی زمین قرار داشته باشد.
- به حرکات ترشحات داخل لوله توجه شود. عدم حرکت ترشحات نشان‌دهنده عدم کارکرد مناسب لوله است.

✚ در هنگام راه رفتن از لوله‌ها به عنوان دستگیره استفاده نشود. چست باتل درون یک پاکت دسته‌دار قرار گرفته و حمل شود.

✚ در هنگام راه رفتن چست باتل پایین تر از سطح قفسه سینه قرار داشته باشد.

✚ در هنگام استراحت مراقب کشیدگی، تاخوردگی و گرفتگی لوله باشید و بر روی آن دراز نکشید.

✚ در هنگام خروج از تخت و جابجایی گیره لوله بسته شده و بلافاصله با بازگشت به تخت، گیره باز شود.

✚ ممکن است تا زمانی که چست تیوب دارید چندین بار عکس رادیولوژی از قفسه سینه‌ی شما گرفته شود پزشک از این عکس‌ها جهت پیگیری روند درمان و میزان مایع یا هوای داخل قفسه سینه استفاده می‌کند.

مواردی که فوراً باید اطلاع داده شود:

✓ به پانسمان محل ورود لوله به قفسه سینه دقت شود در صورت خیس شدن یا جدا شدن از قفسه سینه فوراً اطلاع دهید.

✓ در صورتی که چست باتل از چست تیوب جدا شد اول لوله سینه‌ای تا شود و سپس فوراً اطلاع دهید.

✓ در صورت شکستن چست باتل گیره‌ای که بر روی لوله قرار دارد بسته شده و فوراً اطلاع دهید.

✓ نشأت هرگونه هوا یا ترشح از هر قسمت از لوله اطلاع داده شود.

✓ اگر در اطراف لوله قفسه سینه، التهاب، قرمزی یا ترشحات چرکی مشاهده گردید، نشانه عفونت است و حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

✓ در صورت احساس پف کردن (باد کردن پوست) در اطراف قفسه سینه به پزشک اطلاع دهید که نشانه ورود هوا به زیر پوست است.

اقداماتی که باید انجام دهید تا زودتر ترشحات خارج و لوله درآورده شود:

☞ در هنگام استراحت در تخت یا راه رفتن، انجام سرفه موثر و تنفس عمیق داشته باشید.

☞ از دستگاه کمک تنفسی به صورت صحیح استفاده کنید.

☞ در صورتی که راه رفتن برای شما منعی نداشته باشد تا حد امکان هر دو ساعت از تخت خارج شده و راه بروید.

چست تیوب چگونه خارج می‌شود؟

- ❖ خروج چست تیوب فقط چند ثانیه زمان می‌برد.
- ❖ ابتدا بخیه‌ها کشیده می‌شود و پس از آن پزشک از شما می‌خواهد که یک نفس عمیق کشیده و نفس خود را تا زمان خروج لوله از قفسه سینه نگه‌دارید.
- ❖ چست تیوب خارج شده و ناحیه پانسمان می‌شود.

استفاده از اسپرومتری تشویقی (کمک تنفس):

یکی دیگر از راه‌هایی که به درمان و خارج شدن سریع‌تر لوله کمک می‌کند استفاده از اسپرومتری تشویقی می‌باشد.

طریقه استفاده از اسپرومتری تشویقی:

ابتدا بنشینید سپس تا حد امکان هوای داخل ریه را بیرون دهید و لوله دهانی دستگاه را کامل داخل دهان خود قرار دهید و تا حد امکان یک نفس عمیق بکشید، سپس لوله را خارج کرده و هوای ریه را بیرون دهید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کرده و دوباره این کار را انجام دهید؛ ۱۰ تا ۱۵ بار در ساعت این کار را تکرار کنید. سپس دستگاه را برعکس بگیرید و در این حالت، ابتدا یک نفس عمیق بکشید و سپس داخل لوله فوت کنید.

