



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تیرویدکتومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ بامشورت پزشک یا کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ شما باید یک هفته در منزل استراحت نمایید و از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.

✓ در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.

✓ تا یک ماه از انجام ورزش های تماسی نظیر ورزش های رزمی خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ به طور معمول 10-14 روز درد گلو خواهید داشت.

✓ هنگام خواب 2-3 عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد.

✓ جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده واز بلند صحبت کردن خودداری کنید.

✓ در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت صدا طبیعی است، از استرس و ناراحتی اجتناب کنید و آرامش داشته باشید.

✓ تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود خواهد داشت که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداکثر می رسد و سفتی گردن نیز برای حدود یک ماه وجود خواهد داشت.

✓ برای حداقل 3 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.

✓ پانسمان تا 48 ساعت کافی است و بعد از آن می توانید آن را بردارید.

✓ روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید. اگر زخم شما خیس شد به آرامی با گذاشتن و برداشتن یک حوله تمیز آن را خشک کنید ، نیازی به تمیز کردن زخم نیست. روی زخم پماد یا کرمی قرار ندهید.

✓ همه برش های جراحی به نور آفتاب حساس هستند. توصیه می شود بعد از بهبودی کامل برش جراحی تا 6 ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود.

♦ دارو

✓ مختصری درد را تجربه میکنید، ویا گاهی ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه ، گردن و پشت و یا سردردهای تنشی برای چند روز شکایت داشته باشید. جهت تسکین درد مسکن تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

✓ تجویز دارو با پزشک می باشد و اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است شما تا آخر عمر باید داروهای تیروئیدی مثل لووتیروکسین (جایگزین کننده هورمون تیروئید) مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو جداً پرهیز کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143