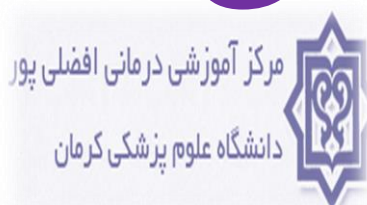




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

جراحی رکتوسل



مرکز آموزشی درمانی افصلی پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

❖ رژیم غذایی

✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C (ث) مصرف نمایید.

✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است.

❖ فعالیت

✓ پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید.

✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

✓ ورزش ناحیه پرنه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید،

سپس خود را شل کنید. این ورزش را 20-10 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 12-6 هفته انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- ✓ بخیه ها 2-1 هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.
- ✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیرنخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، 2 بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی 3-2 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.
- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یاسشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود.
- ✓ در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند و اگر بیش از 12 ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً 7-10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.

✓در صورت درد ناگهانی،افزایش درد ویا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه 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