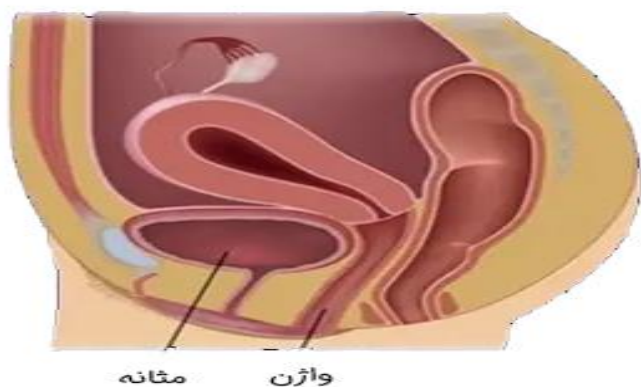
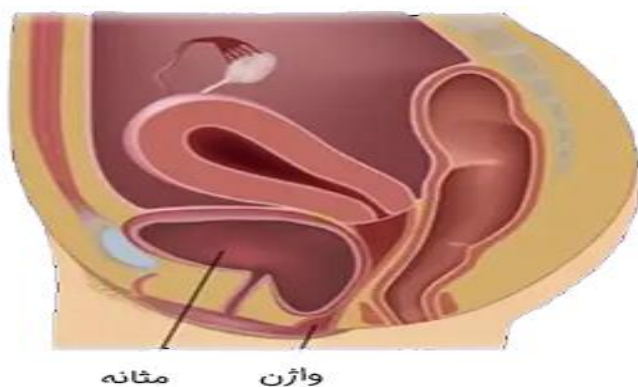


مثانه در حالت نرمال



افتادگی مثانه (سیستوسل)



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



جراحی سیستوسل

❖ رژیم غذایی و تغذیه

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

جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زردآلو، سوپ و غیره استفاده کنید.

✓ مایعات بین 8 الی 10 لیوان مصرف نمایند.

❖ فعالیت

✓ دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیتهای روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

✓ ورزش ناحیه پرینه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کنید و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 هفته انجام دهید.

❖ مراقبت

✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها در یک لگن تمیز متوسط، تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه بتادین را بادر ب ظرف بتادین اندازه گیری کرده و (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید 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 از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده کنید.

✓ پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.

✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.

✓ در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از 12 ساعت ادرار نداشتید به پزشک معالج یا اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.

❖ دارو

✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید. (بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می شود)

✓ 1-2 هفته طول می کشد تا بخیه ها خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا 1/5 ماه از نزدیکی خودداری کنید (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد)

✓در صورت درد ناگهانی،افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار،تکرر ادرار و تب الزم است بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی 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