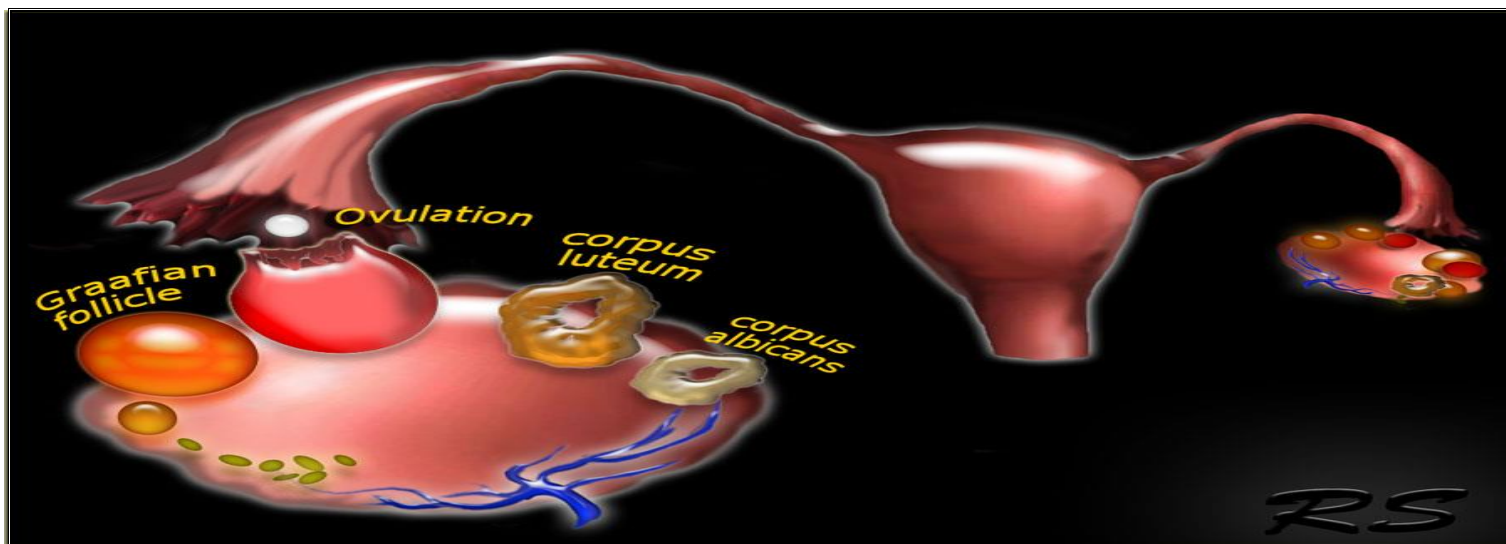
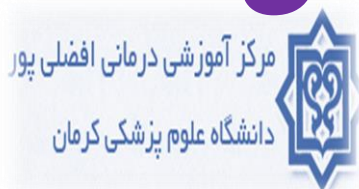




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

جراحی کیست تخمدان



❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ برای کاهش وزن شما باید دریافت کالری خود را کم کنید و دریافت غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی را نسبت به قبل کمتر نمایید.

✓ دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه ها را افزایش دهید.

❖ فعالیت

✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم بمدت ۶ هفته خودداری کنید.

✓ در حد ظرفیت بدن خود فعالیت داشته باشید و بین فعالیت ها استراحت کافی داشته باشید.

✓ سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.

✓ خانم هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند. در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.

✓ در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ محل برش ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آنها می توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید بانداژ روی زخم ها را بردارید.

✓ طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف واژینال داشته باشید.

✓ سیگار نکشید، چون سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بی خوابی میگردد.

✓ هنگام سرفه و تنفس عمیق بمنظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دست ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.

❖ دارو

✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.

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

❖ زمان مراجعه بعدی

پس از دوره درمان زمانی که پزشک تعیین می کند، دوباره مراجعه کنید تا از وضعیت سلامت کامل خود مطلع شوید.

✓ در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علیرغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓ مهمترین تصمیم پزشک شما با جواب پاتولوژی خواهد بود پس حتماً با جواب آن برای ادامه درمان به پزشک خود مراجعه نمائید.

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 افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143