

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

حاملگی خارج از رحم

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید و راه بروید.
- ✓ غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ تا 2 هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک می توانید داشته باشید.
- ✓ شنا کردن را پس از جوش خوردن محل بخیه هامی توانید انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از 48 ساعت استحمام کنید.
- ✓ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- ✓ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- ✓ از سرفه های شدید، نفخ، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ✓ ورزش ناحیه پرینه را در منزل انجام دهید. روش انجام ورزش ناحیه پرینه بصورت زیر است:

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. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.

✓لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.

✓اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

❖ دارو

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

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

❖ زمان مراجعه بعدی

✓طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه ها به بیمارستان مراجعه کنید.

✓جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به رویت پزشک معالج برسانید.

✓در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی واژینال، درد شانه و قفسه سینه لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

✓در صورت ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی) به پزشک معالج 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 افضل پور کرمان. بهار 1403 31328143

