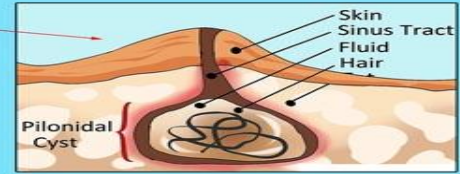


PILONIDAL SINUS



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کیست پیلونیدال (موپی)

مرکز آموزشی درمانی افضلی پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان



❖ رژیم غذایی و تغذیه

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

✓ مصرف 8 لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری می کند.

✓ برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.

❖ فعالیت

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

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

❖ مراقبت

✓ پس از جراحی به روش بسته پس از دو الی سه روز می توانید حمام کنید.

✓ پس از جراحی به روش باز، پس از خارج کردن پانسمان اولیه می توانید حمام کنید.

✓ تا جایی که می توانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.

✓بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید.

✓در روش جراحی بسته،بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج می شود.

✓یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباس ها به زخم جلوگیری شود.

✓در صورتی که نشستن مشکل وبا درد همراه است بایستی یک بالش تک که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده نمایید.

✓از لباسهای سبک و گشاد استفاده کنید.

✓موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیراین صورت ممکن است بیماری عود کند.ترجیحاً در زمان استحمام این کار را انجام دهید.

تا موهای زاید کاملاً از بدن شما پاک شوند.

✓وزن خود را متعادل نگه دارید.

✓استفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد می 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 یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

✓لباس زیر همیشه باید خشک باشد.

❖ دارو

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

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

❖ زمان مراجعه بعدی

✓در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده به وی مراجعه کنید.

✓در صورت داشتن ترشح زیاد از ناحیه عمل و تب بالای 38 درجه سانتیگراد و درد غیر قابل کنترل به پزشک مراجعه نمایید.

✓جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.

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

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

034 31328143