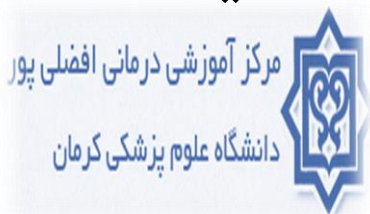




راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



مرکز آموزشی درمانی افضل پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

میومکتومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) استفاده کنید و راه بروید.

❖ فعالیت

- ✓ از دوش واژینال، تامپون، و رابطه جنسی تا 4-6 هفته پس از عمل خودداری کنید.
- ✓ تا بهبودی کامل از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ فعالیت های عادی خود را پس از عمل، در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از 3 روز 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.

✓لباس زیراروزانه تعویض و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

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

❖ دارو

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

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

❖ زمان مراجعه بعدی

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

✓در دوره های مشخص شده توسط پزشک جهت بررسی عدم تشکیل مجدد میوم به پزشک مراجعه کنید.

✓در صورت ترشح از محل عمل جراحی، تب ، تهوع ، استفراغ و خونریزی به پزشک معالج و مراجعه کنید.

✓جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه کرده 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 سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

