



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

راهنمای جامع بهبودی پس از جراحی شکمی



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

کاهش درد محل برش جراحی:

درد پس از جراحی شکمی طبیعی است، اما کنترل آن یک ضرورت پزشکی است نه یک انتخاب. دردهای شدید باعث تنفس سطحی، افزایش خطر عفونت ریه و کند شدن بهبودی روده میشوند.

برای کمک به کاهش درد، در بیمارستان از مسکن تزریقی و در منزل از مسکن ساده (استامینوفن، ایبوپروفن) می‌توانید استفاده کنید.

در هنگام حرکت کردن، چرخیدن در تخت، سرفه یا تنفس عمیق از نرده کنار تخت برای حمایت خود استفاده کنید. به آهستگی حرکت کنید و از انجام حرکت ناگهانی پرهیز کنید.

در صورت بروز علائم زیر فوراً با پزشک خود مشورت کنید:

- تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد
- عدم دفع گاز یا مدفوع
- تهوع و استفراغ مکرر که مانع از نوشیدن مایعات شود.
- هر گونه تغییر رنگ یا ترشح از محل جراحی
- درد شدید
- تورم، قرمزی، درد شدید یا کبودی ناگهانی در ساق پا (علائم احتمالی لخته خون در پا).



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش جراحی ۲۵۵۲ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

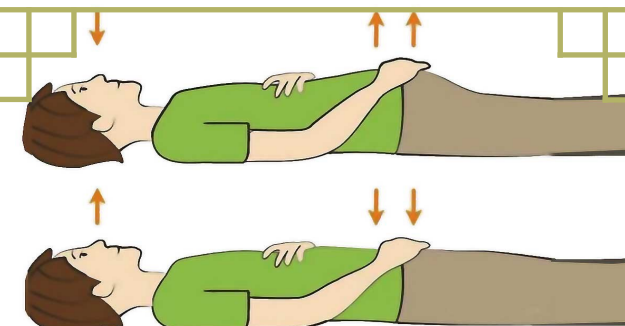
به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می

باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد



در آبارات مارا
دنبال کنید



لب هایتان را غنچه کنید و تمام هوای داخل ریه خود را به طور کامل خارج کنید. از عضلات شکمی برای خروج هوا کمک بگیرید. دنده هایتان هنگام خارج کردن هوا باید پایین بیاید

جلوگیری از لخته شدن خون در رگ های عمقی: هنگام هوشیاری و استراحت مطلق در تخت دستها و پاها را در صورت امکان حرکت دهید (انگشتان پا را ۱۰ بار جمع و باز کنید). روز بعد از عمل به روش آموزش داده شده توسط پرستار، راه بروید. این کار هم از ایجاد لخته خون در پاها جلوگیری می کند و هم به بازگشت حرکات روده ای کمک می کند.

تغذیه مناسب: سوخت بهبودی

تغذیه نقش مستقیمی در ترمیم بافتها، سطح انرژی و عملکرد روده ها پس از جراحی شکم دارد. بازگشت مدهای روده و دفع گاز و مدفوع پس از جراحی بسیار مهم است.

بهبود عملکرد روده و جلوگیری از یبوست ناشی از داروهای مسکن، وابستگی زیادی به مصرف مایعات دارد. نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان یا ۲ لیتر در روز) برای همه ضروری است. همچنین مصرف غذاهای غنی از فیبر محلول و نامحلول به دفع منظم کمک میکند مانند آلو، گلابی، سبزیجات پخته (نه خام در روزهای اول)، و نانها و غالت سیوسدار.

در هفته اول بهبودی، سیستم گوارشی شما حساس است؛ از غذاهای بسیار چرب، سرخ شده و پرادویه و نوشابه های گازدار پرهیزید؛ زیرا باعث تحریک معده، نفخ شدید و ناراحتی میشوند.

این پمفلت برای کمک به شما و خانواده محترمتان طراحی شده است تا با آگاهی کامل، دوران قبل و بعد از عمل جراحی شکمی را طی کنید. همکاری شما در رعایت دستورالعمل ها و توجه به علائم بدن، کلید بهبودی سریع و موفقیت آمیز بودن این فرآیند است. به یاد داشته باشید، بهبودی یک فرآیند فعال است که نیازمند مشارکت شماست.



جراحی شکم به چه دلیل انجام می شود؟

جراحی شکمی به هرگونه عمل جراحی گفته می شود که بر روی اندامها و ساختارهای واقع در حفره شکم انجام میگردد. مانند جراحی انسداد روده، برداشتن آپاندیس و ...

مراقبتهای قبل از عمل:

آمادگی صحیح قبل از عمل، خطرات بیهوشی و عوارض پس از عمل را به حداقل میرساند.

- از نیمه شب قبل از عمل ناشتا حداقل به مدت ۸ ساعت باشید.
- اگر حساسیت به دارو یا غذایی دارید حتما اطلاع دهید.
- درباره داروهای رقیق کننده خون، داروهای دیابت، مکمل های گیاهی و... از پزشک خود تعیین تکلیف کنید.
- محل عمل از سینه تا ران به همراه ناحیه تناسلی شیو شود.
- ممکن است از داروهای ملین استفاده شود و انما صورت گیرد.
- حمام ترجیحا با استفاده از یک صابون ضد باکتری انجام گیرد.

مراقبت های بعد از عمل:

تحرک اولیه: اهمیت راه رفتن

- بیحرکتی طولانی مدت در تخت، ریسک لخته شدن خون در وریدها و کند شدن فعالیت روده را به شدت افزایش میدهد.
- به محض اینکه تیم پزشکی اجازه داد (اغلب در روز اول یا دوم پس از عمل)، باید شروع به حرکت کنید.
 - شما باید دوره های منظم استراحت داشته باشید. به تدریج فعالیت ها را افزایش دهید.

- به مدت ۴ تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید. فعالیتهای معمولی خود را با مشورت پزشک شروع کنید.
- رانندگی نیازمند واکنش سریع و توانایی ترمز ناگهانی است که میتواند فشار زیادی به عضلات شکم وارد کند. برای جراحیهای ساده، معمولاً ۲ هفته؛ و برای جراحیهای بزرگتر، ۴ تا ۶ هفته طول میکشد.

آموزشهای خود مراقبتی:

پیشگیری از عفونت های تنفسی: سرفه و تنفس عمیق می تواند از عفونت های تنفسی بعد عمل جراحی پیشگیری کند تمرینات سرفه را قبل از عمل جراحی انجام دهید بعد از جراحی، تمرینات تنفسی را هردو ساعت انجام دهید تا کمک کند که ترشحات شما تخلیه شود.

تنفس لب غنچه ای:

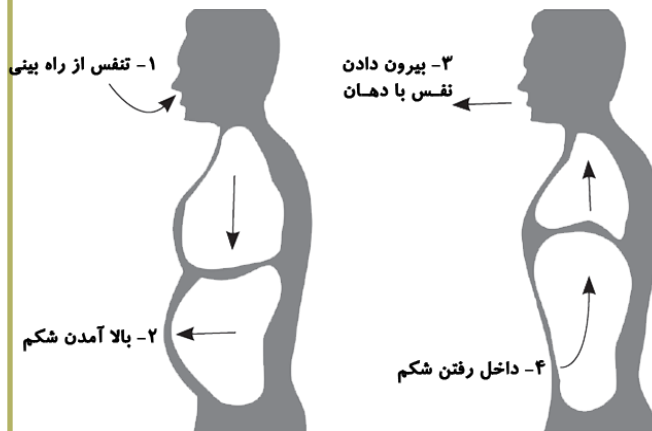
دمیدن درون بادکنک یا یک دستکش (با استفاده از اسپایرومتری انگیزشی) به پیشگیری از عوارض ریوی کمک می کند.



تنفس عمیق و سرفه محافظت شده

۱. لبه تخت نشسته و پای خود را روی چهار پایه کنار تخت قرار داده کمی به جلو خم شوید (می توانید سرفه را در حالی که روی تخت در وضعیت راحتی خوابیده اید انجام دهید) پاهای خود را طوری که به شکمتان چسبیده باشد در داخل شکم خم کنید.
۲. برای این که سرفه را تحریک کنید یک نفس آرام از راه بینی بکشید (دم) و توجه کنید که قفسه سینه شما کاملا باز شده یا نه؛ از راه دهان هوا را خارج کنید و یک نفس دیگر انجام دهید.

۳. برای سومین بار تنفس عمیق انجام دهید اما این بار تنفس خود را نگه دارید. سپس ۲ تا ۳ سرفه به شکل قطاری و پشت سرهم انجام دهید (یکبار سرفه کردن کافی نیست) این کار ترشحات راه های تنفسی را پاک خواهد کرد. هنگام سرفه دقت کنید تمام هوا را از ریه تخلیه کنید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. این تمرین را حداقل یکبار انجام دهید. این چرخه باید هر ۲ ساعت یکبار در حالت بیداری تکرار شود.



تنفس شکمی:

برای انجام صحیح یک تنفس عمیق، می توانید علاوه بر عضلات قفسه سینه از عضلات شکم خود نیز استفاده کنید.

به پشت بخوابید یک دست بالای قفسه سینه و یکی بالای شکم قرار دهید. زانوها را خم کنید. به آرامی هوای داخل ریه را خارج و سپس دهانتان را ببندید. از طریق بینی یکدم عمیق انجام دهید. توجه کنید دستی که روی شکم گذاشته اید همراه با دم بالا بیاید. این حالت نشان می دهد که توانسته اید به درستی یک تنفس عمیق انجام دهید. حالا نفس خود را نگه دارید و تا ۵ بشمارید.