



کتابچه خود مراقبتی بیماران

۱۴۰۰

گردآورنده: فائزه سپهری
سوپر وایزر آموزش به بیمار

خود مراقبتی در آپاندیس

خود مراقبتی در آپاندکتومی

- ۱) فردای روز عمل طبق نظر جراح می توانید از تخت خارج شوید.
- ۲) با حمایت محل عمل، مرتب نفس عمیق بکشید، سرفه کنید و خلط خود را خارج نمایید
- ۳) تا ۲۴ ساعت بعد از عمل نبایستی چیزی بخورید. بعد از شروع حرکات دودی روده و دفع گاز از مقعد طبق نظر پزشک ابتدا مایعات روشن مثل چای کم رنگ، آب کمپوت و سپس مایعات کامل (سوپ) شروع می شود و بعد به مرور رژیم نرم و به تدریج رژیم معمولی جایگزین می شود.
- ۴) بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده ها مرتباً در بخش یا منزل قدم بزنید.
- ۵) در ۵ روزهای اول جراحی، مایعات در حد متعادل بخورید تا مطمئن شوید شکم تان کار می کند.
- ۶) سعی کنید از مسکن های تزریقی (به علت تأثیری که بر روی حرکات روده ها داشته و آن را کند می کند) کمتر استفاده کنید.
- ۷) در روز های اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ خودداری کنید.
- ۸) رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین و مواد سرشار از ویتامین ث باشد.
- ۹) برای مدت حداقل ۶ ماه از بلند کردن اشیای سنگین تر از ۳ کیلوگرم و فعالیت های سنگین خودداری کنید
- ۱۰) طبق نظر جراح بعد از سه تا چهار هفته می توانید فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید
- ۱۱) محل برش جراحی طبق نظر پزشک بانسمان می گردد.
- ۱۲) داروهای تجویز شده بخصوص آنتی بیوتیک ها را سر ساعت مقرر و به میزان کامل مصرف کنید. از قطع خود سرانه جلوگیری کنید.
- ۱۳) در صورت بروز درد می توانید از داروی مسکن استفاده کنید.
- ۱۴) بخیه ها معمولاً روز ۷ تا ۱۰ جراحی طبق نظر جراح کشیده می شود (البته اگر جذب نشدنی باشد)
- ۱۵) طبق صلاحدید جراح معمولاً دو روز بعد از عمل می توانید در حمام دوش بگیرید.
- ۱۶) محل بخیه ها باید خشک و بدون ترشح باشد. در صورت پیدایش ترشح، قرمزی، و هر گونه مشکل با جراح خود تماس بگیرید.
- ۱۷) به تاریخ مراجعه ی بعدی توجه کنید.