



کتابچه خودمراقبتی بیماران

۱۴۰۰

گردآورنده: فائزه سپهری
سوپر وايزر آموزش به بیمار

عمل جراحی خود مراقبتی پس از عمل جراحی لپاراسکوپی

پس از عمل ممکن است درد جزئی و کبودی در ناحیهٔ برش‌ها داشته باشید. ممکن است به علت استفاده از گاز ۵۰۲ حین عمل، در ناحیهٔ شانه‌ها و قفسهٔ سینه درد داشته باشید که این درد طی چند روز پس از عمل خود به خود از بین خواهد رفت. دو روز اول پس از عمل جراحی داروهای مسکن برای شما تجویز می‌شود که حین درد می‌توانید از آنها استفاده کنید.

تعذیه

شب بعد از جراحی غذاهای سبک مصرف کنید سپس در روزهای بعد از غذاهای پر کالری و پر پروتئین استفاده کنید.

غذای سالم با فیبر بالا مثل سیزیجات و میوه و نان و غلات مصرف کنید.

روز اول بعد از عمل مصرف مایعاتی چون آب سیب، لیموناد زنجیلی و غذاهای سبک مانند نان قندی فناور تست از ناراحتی معده جلوگیری می‌کند. مایعات بسیار فراوان بنوشید.

بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گاز دار خودداری کنید. از مصرف سیگار و الکل اجتناب کنید. هفته‌ی اول بعد از عمل روزی یکبار اجابت مزاج داشته باشید.

فعالیت

بعد از لپاروسکوپی فرد اجازهٔ رانندگی تا یک هفته را ندارد.

بعد از لپاروسکوپی از لباسی استفاده کنید که تنگ نباشد و با شکم و زخم‌هایتان در تماس نداشته باشد. روزانه به ازای هر دو ساعت استراحت ۱۵ دقیقه راه بروید.

فشار به عضلات شکم می‌تواند باعث به وجود آمدن فتق شکم شود. تا یک ماه پس از عمل از شکم بند بعد از جراحی استفاده کنید.

ورزش‌های شکمی بعد از سه ماه شروع شوند. به طور منظم پیاده روی کنید. از انجام فعالیت‌های سنگین و ورزش اجتناب کنید.

علامه‌هشدار دهنده

درد‌های شدید کمی

تهوع

استفراغ طولانی

خونریزی شدید واژینال

خونریزی در محل برش

درد در هنگام دفع ادرار و مدفوع

تب بالای ۳۸ درجه

