

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آپاندکتومی

□ بیمار گرامی جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید:

- ◆ فردای روز عمل با صلاحدید پزشک جراح، می توانید از تخت خارج شوید.
- ◆ با حمایت محل عمل، مرتب نفس عمیق بکشید، سرفه کنید و خلط خود را خارج کنید.
- ◆ تا ۸ ساعت بعد از عمل نباید چیزی بخورید (NPO). بعد از شروع حرکات دودی روده و دفع گاز از مقعد، با نظر پزشک ابتدا مایعات روشن و صاف مانند چای کم رنگ، آب کمپوت و سپس مایعات کامل مثل سوپ، سپس به مرور رژیم نرم و بتدریج رژیم معمولی جایگزین می شود.
- ◆ بعد از شروع مایعات جهت کمک به حرکات دودی روده مرتب قدم بزنید.
- ◆ در روزهای اول بعد از جراحی به صورت متعادل مایعات مصرف کنید تا مطمئن شوید کارکرد شکمی دارید.
- ◆ سعی کنید از مسکن های تزریقی بعلت تاثیرکاهنده که بر حرکات دودی روده دارد، کمتر استفاده کنید.
- ◆ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ (آب میوه های مصنوعی و خام، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه خیار و نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
- ◆ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی پروتئین ( گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات و ...) و مواد سرشار از ویتامین ث(C) مثل مرکبات، آب آناناس و گوجه فرنگی باشد.
- ◆ برای حداقل ۶ ماه از بلند کردن اشیاء سنگین تر از ۳ کیلوگرم و فعالیت های سنگین خودداری کنید.
- ◆ طبق نظر جراح، بعد از ۲-۴ هفته می توانید فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.
- ◆ محل برش جراحی طبق نظر پزشک پانسمان گردد.
- ◆ دارو های تجویز شده بخصوص آنتی بیوتیک ها را ساعت مقرر و به میزان کامل مصرف کنید. همچنین از قطع خودسرانه آنها خودداری کنید.
- ◆ در صورت بروز درد می توانید از داروی مسکن استفاده کنید.
- ◆ بخیه ها طبق نظر پزشک در روز تعیین شده (معمولا ۱۰ روز بعد از عمل) کشیده شود.
- ◆ طبق صلاحدید جراح معمولا دو روز بعد از عمل می توانید در حمام دوش بگیرید.
- ◆ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- ◆ محل بخیه ها باید خشک و بدون ترشح باشد. در صورت پیدایش ترشح، قرمزی و هر گونه مشکل با جراح خود تماس بگیرید.
- ◆ به تاریخ مراجعه مجدد که برای شما تعیین شده است توجه کنید و در آن تاریخ به جراح خود مراجعه کنید.

