

راهنمای آموزش خودمراقبتی در بیماران کوله سیستیت

□ بیمارگرایی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ♦ به علائم سنگ صفرا توجه کنید:
- ♦ پیدایش درد، سفتی و حساسیت در ربع فوقانی سمت راست شکم
- ♦ حالت تهوع و یا استفراغ
- ♦ درد مبهم بعد از مصرف غذاهای سرخ کرده یا چرب
- ♦ افزایش درجه حرارت
- ♦ لمس توده در شکم
- ♦ درد بسیار شدید در سمت راست که به پشت و شانه راست انتشار می یابد.

بی قراری

زردی یا یرقان

♦ در صورت درد شدید صفراوی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، زردی و عرق ریزش فراوان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

♦ در صورت ترخیص شدن با لوله (کاتتر) به مراقبت از آن توجه کنید: کاتتر با چسبی محکم به بدن متصل می شود تا خارج نشود. ترشحات که در کیسه ادرار جمع می شود را خالی و میزان آن را یادداشت کنید. در صورت خارج نشدن ترشحات از لوله و علائم عفونت مثل قرمزی، تورم، حساس شدن در اطراف محل عمل، تب و لرز، فوراً به پزشک اطلاع دهید.

♦ عوارض جانبی داروها را بشناسید و در صورت پیدایش گزارش نمایید.

♦ از بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۳ کیلوگرم) بپرهیزید، تا ۴-۶ هفته‌ها از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.

♦ در مورد زمان مجاز دوش گرفتن از پزشک خود سؤال کنید.

♦ فعالیت های خود را کم کم و بر حسب تحمل افزایش دهید.

♦ رژیم غذایی شما باید کم کلسترول و کم چرب باشد.

♦ چنانچه چاق هستید و اضافه وزن دارید، آن را کاهش دهید و مراقب وزن خود باشید.

♦ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.

♦ ویزیت های منظم و پیگیری درمان را فراموش نکنید.

