



## آپاندکتومی

**بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.**

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در میج دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشوید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

### آموزش حین بستری

#### مراقبت :

- ❖ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ❖ بعد از عمل (جهت کاهش درد) می توانید به حالت نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ❖ در صورت تجویز جوراب واریس، نحوه پوشیدن آن را از پرستار بخش سوال نمایید.
- ❖ مراقب اتصالات خود در بخش باشید و هرگونه خروج ترشحات و خونریزی و جابجایی را اطلاع دهید.



## آپاندکتومی

- ❖ فردای روز عمل طبق نظر جراح، از تخت خارج شوید. با حمایت محل عمل، مرتب نفس عمیق بکشید، سرفه کنید و خلط خود را خارج نمایید
- ❖ سعی کنید از مسکن های تزریقی (به علت تاثیری که بر روی حرکات روده ها داشته و آن را کند می کند) کمتر استفاده کنید.

### فعالیت :

- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، و چهارپایه کوچک زیر پا قرار دهید در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمایید.

### تغذیه :

- ❖ تا ۲۴ ساعت بعد از عمل نایستی 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.
- ❖ در بخش و بعد از ترخیص در منزل بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده ها مرتباً قدم بزنید
- ❖ در روز های اول جراحی، مایعات در حد متعادل بخورید تا مطمئن شوید شکم تان کار می کند.. در روزهای اول بعد از عمل، از مصرف مواد غذایی نفاخ (آب میوه های خام و مصنوعی، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه، خیار، نوشابه های گاز دار) خودداری کنید. رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین (گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات و...) و مواد سرشار از ویتامین ث، مثل مرکبات، آب آناناس و گوجه فرنگی باشد.

### دارو :

- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم را جهت تسکین درد شما انجام دهد.
- ❖ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی و تغذیه :

- ❖ رژیم غذایی شما پس از ترخیص معمولی می باشد ولی باید تا حد امکان از مواد پر پروتئینی مانند شیر، ماست، گوشت و میوه جاتی که حاوی ویتامین C بیشتری می باشد استفاده کرده و از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز نمایید. مایعات بیشتر مصرف کنید.

### فعالیت :

- ❖ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید.
- ❖ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- ❖ در خانه زیاد در بستر قرار نگیرید و بیشتر راه بروید و سرفه کنید.



## آپاندکتومی

### مراقبت :

- ❖ زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
- ❖ پانسمان ناحیه عمل پس از ۴۸ ساعت برداشته شود. از این پس ناحیه عمل نیاز به پانسمان ندارد مگر اینکه پزشک معالج شما دستور داده باشد.
- ❖ شروع استحمام با نظر پزشک جراح میباشد.
- ❖ محل زخم را تمیز و پاکیزه و باز نگه دارید.
- ❖ برای مراقبت از اتصالات موارد زیر را رعایت فرمائید:
- ❖ در محل کاتتر، هیچ پمادی استفاده نشود.
- ❖ اگر از محل کاتتر، خونریزی، تورم و ترشحات دارید یا اگر هرگونه جابجایی در اتصالات مشاهده می کنید به پزشک اطلاع دهید.
- ❖ در صورت وجود عرق، خونریزی یا ترشح از محل کاتتر تا برطرف شدن آن با گاز استریل محل را پانسمان نمایید.
- ❖ در صورت داشتن آنژیوکت (برانول) هر ۷۲ ساعت نسبت به تعویض آن اقدام گردد.
- ❖ در صورت هپارین لاک بودن نحوه استفاده از آن را از پرستار سوال نمایید.

### دارو :

- ❖ جهت تسکین درد، از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را یک دوره کامل در فواصل معین مصرف کنید.

### زمان مراجعه بعدی :

- ❖ جهت دریافت نتیجه در صورت داشتن جواب پاتولوژی یک هفته الی ۱۰ روز بعد به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- ❖ در صورت تب و لرز، تعریق شدید، ضعف، بی اشتهایی، اسهال، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- ❖ یک هفته تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی برای کشیدن بخیه های ناحیه عمل به بیمارستان یا پزشک معالج خود مراجعه نمائید.