



مول

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 مچ 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 بشویید.
- ❖ 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

رژیم غذایی

- ❖ در صورت هوشیاری کامل و عدم وجود تهوع و استفراغ، رژیم مایعات را طبق دستور پزشک و با اجازه پرستار شروع کنید و در صورت عدم توانایی هضم مواد غذایی و ایجاد حالت تهوع و استفراغ به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ جهت جبران مایعات از دست رفته مایعات فراوان مصرف کنید.



مول

فعالیت

❖ پس از اجازه پزشک برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

مراقبت

❖ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید.

❖ جهت جلوگیری از ایجاد ترومبوز ورید عمقی یا لخته در پاها توصیه میشود که چند ساعت پس از عمل به تدریج از تخت خارج شوید و راه بروید.

❖ اگر خونریزی شما شدید است و احساس ضعف، سرگیجه، یا منگی می کنید، به پرستار خود اطلاع دهید.

❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ جهت به حداقل رساندن عفونتهای بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت کنید.

❖ داروها (آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده میشود

❖ از دستکاری سرماها و تنظیم آن خودداری کنید.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

❖ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه و حاوی سبوس و مایعات فراوان مصرف کنید.

❖ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده کنید.

فعالیت

❖ از انجام ورزش سنگین و ایستادن طولانی اجتناب کنید.

❖ می توانید در عرض ۳ یا ۲ روز پس از عمل فعالیتهای عادی خود را از سر بگیرید.

❖ از بلند کردن اجسام سنگین، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

مول

پیگیری و ادامه درمان

- ❖ پیگیریهای مهم بعد از عمل و ختم حاملگی عبارتند از:
- ❖ پس از عمل هر ۲ هفته یکبار تا ۳ نوبت میزان بتا هاش سی جی HCG اندازه گیری میشود
- ❖ پس از صفر شدن میزان HCG دوباره میزان آن ماهانه چک میشود تا زمانی که در مدت ۳ ماه ، ۳ گزارش صفر باشد
- ❖ ۶ ماه و یکسال بعد مجدداً میزان HCG چک شود
- ❖ اگر شما تمام این مسیر را با سلامت و بدون مشکل طی کنید، بعد از یکسال اجازه حامله شدن مجدد را خواهید داشت.
- ❖ برای شما پرونده تشکیل میشود و HCG انجام شده در آن ثبت میشود هر جا کاهش HCG متوقف یا ثابت ماند و سپس افزایش یابد باید پیگیری بطور دقیقتری جهت تشخیص علت انجام شود.

مراقبت

- ❖ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و ۱ تا ۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.
- ❖ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور استفاده کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ بعد از ترخیص در زمان توصیه شده جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ مشاهده عفونت بعد از عمل مانند تب و لرز و ترشحات بدبو
- ❖ در صورت مشاهده علائم زیر:

- لاغری شدید
- برافروختگی چشمها
- گرمای شدید

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر اناری (متخصص زنان و زایمان)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار