



## کیست تهمدان

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 مج 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

- ❖ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز)، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت توانایی جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ❖ شروع رژیم غذایی با مایعات و کمپوت می باشد. رژیم شما باید حاوی پروتئین، ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست باشد.
- ❖ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه های گازدار خودداری کنید.



## کیست تفسدان

### فعالیت

- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر با تایید پزشک از بستر خارج شده و راه بروید.
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### مراقبت

- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ در صورتیکه کیست به روش جراحی باز عمل شود، پس از یک الی دو روز پانسمان خارج می شود.
- ❖ در زمان استراحت در تخت اندامها و مفاصل را حرکت دهید تا از خشکی و ایجاد لخته خون در اندامهای انتهایی جلوگیری شود.
- ❖ پس از عمل، ممکن است درد جزئی و کبودی در ناحیه برش ها داشته باشید، تغییر وضعیت می تواند به تخفیف درد و ناراحتی شما کمک کند.
- ❖ ممکن است به علت استفاده از داروی بیهوشی، در ناحیه شانه ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ❖ در صورت داشتن خونریزی واژینال شدید پرستار را مطلع کنید.

### دارو

- ❖ مسکن تجویز شده جهت تسکین درد طبق دستور پزشک توسط پرستار به شما داده می شود.
- ❖ داروها (سرم و آنتی بیوتیک) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می شود.

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ برای کاهش وزن شما باید دریافت کالری خود را کم کنید و دریافت غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی را نسبت به قبل کمتر نمایید.
- ❖ دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه ها را افزایش دهید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

## کیست تتمدان

### فعالیت

- ❖ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم بمدت ۶ هفته خودداری کنید.
- ❖ در حد ظرفیت بدن خود فعالیت داشته باشید و بین فعالیت ها استراحت کافی داشته باشید.
- ❖ خانم هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند. در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.
- ❖ در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

### مراقبت

- ❖ محل برش ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن ها می توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید بانداژ روی زخم ها را بردارید.
- ❖ طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف واژینال داشته باشید.
- ❖ سیگار نکشید، چون سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بی خوابی می گردد.
- ❖ هنگام سرفه و تنفس عمیق بمنظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دست ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.

### دارو

- ❖ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک) را در ساعات معین طبق دستور و تا اتمام دوره درمان مصرف نمایید.

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ پس از دوره درمان زمانی که پزشک تعیین می کند، دوباره مراجعه کنید تا از وضعیت سلامت کامل خود مطلع شوید.
- ❖ در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علیرغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ❖ مهمترین تصمیم پزشک شما با جواب پاتولوژی خواهد بود پس حتماً با جواب آن برای ادامه درمان به پزشک خود مراجعه نمائید

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر اناری (متخصص زنان و زایمان)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار