



## کیست پیلونیدال (موی)

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.

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ طبق دستور پزشک، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی 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 و راه بروید.

#### مراقبت

- ❖ در صورتیکه کیست به روش جراحی باز عمل شود، پس از یک الی دو روز پانسمان خارج می شود. روزانه داخل لگن آب گرم که حاوی چند قطره بتادین است بنشینید بطوریکه زخم داخل آب غوطه ور شود. در صورتیکه زخم باز شد طبقه صحیح تعویض پانسمان را از پرستار یاد بگیرید.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فراداد ماه سال ۱۴۰۲

## کیست پیلونیدال (موی)

- ❖ خوابیدن بر روی شکم و یا پهلو و گذاشتن بالش بین پاها جهت تسکین درد لازم است.
- ❖ جهت خروج ترشحات و کاهش خطر عفونت در زخم لوله هایی به نام درن توسط جراح گذاشته می شود که بعد از چند روز بسته به نظر پزشک و میزان ترشحات خارج شده از آن، از زخم خارج می شود. مراقبت از آن و محل قرار گیری آن توسط پرستار کنترل می شود. از دستکاری آن اجتناب کنید.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث مصرف نمایید.
- ❖ با مصرف ۸ لیوان آب روزانه و استفاده از غذاهای پرفیبر از یبوست جلوگیری می کند.

#### فعالیت

- ❖ پس از یک هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید.
- ❖ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی، تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

#### مراقبت

- ❖ پس از جراحی به روش بسته پس از دو الی سه روز می توانید حمام کنید.
- ❖ پس از جراحی به روش باز، پس از خارج کردن پانسمان اولیه می توانید حمام کنید.
- ❖ تا جایی که می توانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.
- ❖ بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید.
- ❖ در روش جراحی بسته، بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج می شود.
- ❖ یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباسها به زخم جلوگیری شود.
- ❖ در صورتیکه نشستن مشکل و با درد همراه است بایستی یک بالش تک که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده نمایید.
- ❖ از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید.
- ❖ موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیر اینصورت ممکن است بیماری عود کند. ترجیحاً در زمان استحمام این کار را انجام دهید تا موهای زاید کاملاً از بدن شما پاک شوند.
- ❖ استفاده از توالیت فرنگی باعث کمتر شدن درد می شود.
- ❖ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ❖ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

تهیه کننده : عبدالله مسن (راده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر جعفرلو (متخصص بیماری عمومی)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار