

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ابدومینوپلاستی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در ابتدا با رژیم مایعات شروع کنید و به تدریج تغذیه‌ی معمولی خود را از سر بگیرید.
- به منظور جلوگیری از یبوست، از رژیم غذایی حاوی فیبر مانند انواع سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. توجه: مصرف نمک را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید.
- مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- در دوران پس از عمل از لباس‌های راحت و گشاد استفاده کنید.
- به مدت ۲ تا ۳ ماه پس از عمل و با توصیه‌ی پزشک از شکم بند استفاده کنید و آن را مطابق دستور پزشکتان تعویض و تمیز کنید.
- برای کاستن از فشار روی زخم‌تان بهتر است در زمان خواب سرتان بالا باشد و چند بالش زیر زانوهایتان قرار دهید.
- اگر لوله‌های تخلیه خون و مایع (درن) دارید، توصیه می‌شود ۴۸ ساعت پس از برداشتن تمام آن‌ها استحمام نمایید.
- از خوابیدن روی شکم و یا پهلوها اجتناب کنید.
- تا مدتی بعد از عمل از انجام فعالیت‌های شدید مانند ورزش کردن یا بلند کردن اجسام سنگین، خودداری کنید.
- تا مدتی از رانندگی کردن پرهیز کنید.
- زمان بازگشت به فعالیت‌های معمول روزانه مانند رفتن به سر کار، فعالیت‌های جنسی و... را از پزشکتان بپرسید.
- تا چند روز از چرخش و حرکات‌های ناگهانی قسمت فوقانی بدن اجتناب کنید.
- شکم بند یا گن فشاری توصیه شده به وسیله جراح‌تان را در ۲۴ ساعت شبانه روز برای ۶ هفته پس از عمل بپوشید.
- تا زمان بهبودی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید و از کرم ضد آفتاب متناسب با نوع پوست خود استفاده کنید.
- برای کاهش درد و تورم، از دستورات دارویی پزشک خود پیروی کنید و دوره‌ی دارویی خود را به طور کامل به اتمام برسانید. از مصرف خودسرانه‌ی دارو و مکمل‌های گیاهی خودداری کنید.
- مصرف دخانیات باعث کاهش روند بهبود جراحات خواهد شد، از استعمال دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.
- محل جراحی را به صورت روزانه از لحاظ وجود علائم عفونت مانند ترشح مایع و... بررسی کنید.
- توصیه می‌شود زنانی که تحت عمل جراحی ابدومینوپلاستی قرار گرفته‌اند تا ۳ سال حامله نشوند.