



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

توده روده

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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 دو هفته ی اول پس از عمل جراحی روده موارد زیر را رعایت کنید

- شیر معمولاً غیر مجاز است.
- مصرف میوه و سبزیجات چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.
- غذاها باید نرم، کم فیبر و بدون ادویه باشد.
- تعداد وعده های غذایی افزایش و حجم غذا کاهش یابد.
- برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده، آب میوه ها و سبزیجات مفید است.
- پس از دو هفته می توان به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.
- به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارید. آب پرتقال و سیب، موز، سیب زمینی و گوجه فرنگی بیشتر مصرف کنید. در برخی موارد مکمل ویتامین تجویز می شود.
- می توانید از مواد غذایی دریافتی و عوارض جانبی یادداشتی تهیه کنید تا مواد غذایی آزار دهنده شناسایی شوند.
- درد بیمار بعد از چند روز کاهش یافته و بیمار می تواند فعالیت های روزمره خود را شروع کند.
- در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی بپردازید.
- از فعالیت های سنگین در 6 هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهای سنگین تر را شروع کنید.
- از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار پیروی کنید.
- زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد خود و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.
- از پوشیدن کمربندهای بسیار سفت یا نوارهای کمربند محکم خودداری کنید.
- می توانید فعالیت اجتماعی خود را همانند قبل از جراحی داشته باشید
- می توانید با کیسه و یا بدون کیسه حمام کنید.
- هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتما کیسه و وسایل اضافی با خود به همراه داشته باشید.
- به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل استومی را همراه خود داشته باشید.
- فعالیت جنسی شما بعد از عمل می تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلستومی اختلالی در فعالیت شما ندارد.
- در زمان تعیین شده توسط پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- درد متناوب و پی در پی موجی شکل در تمام شکم
- نفخ شدید شکم، عدم دفع گاز و مدفوع
- قطع ادرار
- تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
- گیجی و ضعف شدید غیر معمول
- خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
- تغییر رنگ شدید در مدفوع از قرمز روشن تا بنفش تیره
- اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن