

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

جراحی آنوریسم

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

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 :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی سالم و حاوی سبزیجات تازه، گوشت و سایر پروتئین‌های حیوانی و کم چرب استفاده کنید.
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. حتماً با کمک اطرافیان راه بروید و به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.
- از کلاه‌های ایمنی محافظ جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر در زمان راه رفتن استفاده کنید.
- از استرس و فشار روانی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.
- در صورت اجازه پزشک می‌توانید ورزش کنید.
- برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که احتمال ضربه به سر وجود دارد، ورزش نکنید.
- از انجام ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و ... خصوصاً در گرما اجتناب کنید.
- حداقل 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.
- از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید.
- از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
- از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن در موقع اجابت مزاج است).
- در صورتی که در محیط پر از استرس و فشار روانی کار می‌کنید و امکان تغییر شغل وجود دارد آن را تغییر دهید.
- داروهایی که پزشک تجویز کرده است را به طور منظم و سر وقت مصرف کنید. از قطع کردن دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.
- در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان مراجعه کنید.

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

- سردرد بسیار شدید و ناگهانی
- تشنج
- علائم عفونت محل جراحی مانند قرمزی، ترشح عفونی و بدبو، گرمی محل عمل و ...
- اگر پس از جراحی، هر کدام از علائم دوباره ایجاد شد
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی