



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

کیست تخمدان

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:

- اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.
 - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را افزایش دهید.
 - از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
 - از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
 - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.
 - خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، 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 سنگین‌تر از 5 کیلوگرم خودداری کنید.
 - محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید بانداژ روی زخم‌ها را بردارید.
 - طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید.
 - هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو‌ها را خم کنید و با کمک دست‌ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.
 - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین می‌کند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.
 - 7 تا 10 روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- 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 لبه‌های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی