

مراقبت های منزل پس از عمل

سیستوسل_رکتوسل :

پس از ترخیص در منزل نکاتی را باید رعایت کنید که در زیر به برخی از آنها اشاره شده است :

تغذیه:

سعی کنید مایعات فراوان مصرف کنید. از مواد غذایی ملین جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید. یبوست و یا اسهال مهم ترین عامل باز شدن بخیه ها و مشکلات بعد از عمل می باشد. باید از آن اجتناب شود. از خوردن غذاهای نفاخ مانند حبوبات و شیر و ... خودداری کنید.

فعالیت :

دو تا سه هفته بعد از عمل جراحی با نظر پزشک می توانید فعالیت روزانه خود را از سر بگیرید. از بلند کردن اشیاء سنگین و ایستادن به مدت طولانی تا 6 هفته بعد از عمل خودداری کنید.



۵

رعایت بهداشت فردی:

بعد از اجابت مزاج ناحیه پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود. تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست. لباس زیرتان باید همیشه خشک باشد و از مرطوب ماندن آن بپرهیزید. برای خشک کردن ناحیه و سرعت بهبودی ناحیه عمل را با ششوار ملایم خشک کنید .

مراقبت از بخیه :

جهت ضد عفونی کردن بخیه طبق دستور پزشک معالجتان روزی 2 بار در یک لگن تمیز متوسط آب ولرم ریخته 3پیمانه با درب بتادین از محلول بتادین در لگن بریزید و روزی 2-3 بار در هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید یا با محلول آب و بتادین ناحیه عمل را بشویید. بخیه های شما کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب می شود.

ورزش:

انجام ورزش کگل (KEGEL) به روند بهبودی شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد. این ورزش را یک ماه پس از عمل جراحی جهت تقویت عضلات کف لگن می توانید انجام دهید تا از عود مجدد جلوگیری شود. این روش مانند زمانی است که شخص در هنگام ادرار نمودن می خواهد جریان ادرار را قطع کند سپس بیمار عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را حدود 10 ثانیه

۶

منقبض می کند و سپس برای مدت 10 ثانیه آنها را شل می کند.

این عمل هر دفعه 25 تا 30 مرتبه و هر روز حداقل سه بار باید انجام شود. بهتر است اوایل در وضعیت نشسته روی صندلی بعد از هر وضعیتی قابل انجام می باشد.



فعالیت جنسی:

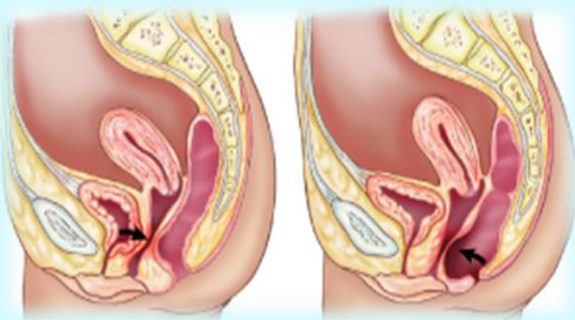
حداقل 6 تا 8 هفته از نزدیکی خودداری کنید.

استحمام:

بر حسب نظر پزشک معالجتان می توانید پس از ترخیص روزانه استحمام کنید. در هر صورت رعایت بهداشت فردی الزامی می باشد.



بیمارستان فوق تخصصی قائم (ع)
Ghaem SubSpecialty Hospital



راهنمای مراقبت در منزل جهت بیماران سیستوسل و رکتوسل

بخش جراحی زنان (مینا)

منبع: کتاب ویلیامز 2022
گردآوری و تنظیم کننده: پرسنل بخش جراحی زنان (مینا)
نظارت و تأیید کننده: دکتر مرضیه مهرافزا

- خونریزی واژینال (خونریزی مختصر مورد نظر نیست).
- درد لگن
- عدم توانایی در تخلیه کامل مثانه و هرگونه مشکلات ادراری

آنتی بیوتیک:

تا اتمام دوره درمان آنتی بیوتیک های نسخه شده توسط پزشک معالجتان را مصرف کنید.
در موعد مقرر جهت ویزیت به درمانگاه یا مطب پزشک معالج مراجعه کنید.

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

📞 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir

📧 info@ghaem-hospital.ir

در صورتی که شما با سوند ادراری مرخص شده اید رعایت نکات بهداشتی مربوط به سوند ادراری الزامی می باشد:

- 1- در صورت پر شدن دو سوم حجم کیسه، کیسه را تخلیه کنید.
- 2- پس از گذشت 72 ساعت باید کیسه ادراری را تعویض کنید.
- 3- در صورت ماندگاری سوند ادراری پس از 14 روز باید مجددا اقدام به تعویض سوند ادراری کنید.



علائم هشدار:

در صورت مشاهده هرکدام از علائم زیر به پزشک معالج مراجعه کنید:

- درد شدید شکم
- تهوع و استفراغ
- ترشحات بد بو از واژن
- تب و لرز