



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

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:

- مراقبت های بعد از عمل جراحی
- بعد از اینکه عمل شما به اتمام رسید، شما به اتاقی به نام ریکاوری برده می شوید، که محل خاصی است، نزدیک به اتاق های عمل و توسط پرستاران آموزش دیده برای مراقبت از کسانی که بعد از بیهوشی به هوش می آیند اداره می شود. بدلیل داروهایی که به شما داده می شود، ممکن است شما کمی از آن زمان را به یاد داشته باشید و اولین خاطره شما بعد از عمل ممکن است از تخت عمل جراحی باشد.
- اگر جراحی با بیهوشی عمومی انجام شده است، تا چند ساعت نباید چیزی برای خوردن به بیمار داده شود. بعد از چند ساعت، می توان پس از کسب اجازه از پرستار ابتدا چند قاشق آب به وی داد و اگر تحمل کرد و دچار ناراحتی و مشکل نشد می توان بتدریج به او مایعات بیشتری داد.
- طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- از مصرف کمپوت و آب میوه های بازاری خودداری نمایید و در عوض تا می توانید از میوه و آب میوه های طبیعی استفاده نمایید.
- در صورت تحمل، به تدریج با نظر پزشک و پرستار می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- با مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می توانید سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری و به بهبود اشتها کمک کنید.
- جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض، باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید. فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت از عصا و واکر می توانید استفاده کنید.
- از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.
- در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا باعث عفونت مثانه می شود.
- پس از خارج کردن سوند ادراری، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت می تواند سبب عفونت ادراری گردد، لذا توصیه می شود مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن، اطلاع دهید.
- اگر بیمار با بی حسی منطقه ای عمل شده است، تا ۲۴ ساعت نباید پشت تخت او را بالا بیاورید و در این مدت سر بیمار باید کاملاً پایین باشد و گرنه دچار سردرد شدیدی می شود که ممکن است تا چند روز ادامه یابد. (در این خصوص با پرستار مشورت کنید)
- در چند روز اول بعد از عمل بیمار در محل جراحی احساس درد دارد. شدت این درد البته بسته به نوع جراحی، سن بیمار و تحمل بیمار نسبت به درد متفاوت است. در بیمارستان مسکن های قوی به بیمار داده می شود تا شدت درد را کاهش دهد. بیمار نباید انتظار داشته باشد با مصرف دارو درد وی کاملاً برطرف شود. ممکن است کمی از درد باقی بماند. بعد از مرخص شدن بیمار از بیمارستان ممکن است پزشک معالج برای بیمار مسکن های خوراکی تجویز کند.
- اگر آرام بخش، ضد درد و یا بیهوشی عمومی دریافت کرده اید، ممکن است به دلیل این که مقدار کمی از این بی حسی ممکن است هنوز در بدن شما باقی مانده باشد کسل و یا گیج باشید در طی این زمان، بهتر است رانندگی نکنید، با ماشین آلات خطرناک کار نکنید، هر گونه سند مهم را امضا نکنید و یا از کودکان خردسال بدون کمک دیگر بزرگسالان مراقبت نکنید.
- متخصص بیهوشی و جراح شما با هم تصمیم می گیرند که آیا شما نیاز به مصرف مسکن در خانه دارید یا نه؟ اگر آنها انتظار دردهای بعد از عمل یا ناراحتی های پس از ترخیص را داشته باشند، داروهایی را برای این امر تجویز می کنند. شما باید مسئولیت مراقبت بعد از عمل خود را در منزل به عهده بگیرید و بیش از دوز توصیه شده، آنها را مصرف نکنید.



مراقبت های پس از ترخیص

- در بعضی از اعمال جراحی احتمال عفونت در محل عمل وجود دارد. ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی، به بیمار آنتی بیوتیک تزریقی داده می شود تا احتمال عفونت بعد از عمل جراحی کاهش پیدا کند. ممکن است پزشک معالج داروهای آنتی بیوتیک خوراکی برای بیمار تجویز کند تا وی بعد از مرخص شدن از بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کند.
- پزشک جراحی در حین عمل جراحی ممکن است لوله های پلاستیکی در درون زخم بیمار بگذارد تا بدین وسیله خونریزی مختصر داخل بدن که ممکن است تا چند ساعت بعد از جراحی هم ادامه داشته باشد به بیرون از بدن هدایت کند. باقی ماندن خون در درون بافت ها خطر عفونت بعد از جراحی را بیشتر می کند و این خونریزی ها باید در صورت وجود از بدن به وسیله این لوله ها خارج شوند. لوله ها در بیرون از بدن به کیسه های پلاستیکی متصل می شوند تا خون در آنها جمع آوری شود. به این لوله ها که در محل جراحی گذاشته شده است درن می گویند. این لوله ها بعد از چند روز از زخم خارج می شوند.
- معمولاً پانسمان زخم جراحی تا مدت زمانی بعد از عمل جراحی تعویض نمی شود. پس از چند روز این پانسمان توسط پرستار عوض می شود. تعویض پانسمان بعد از مرخص شدن بیمار در منزل بهتر است توسط پرستار انجام شود. دفعات تعویض پانسمان و نحوه آن، توسط پزشک معالج تعیین می شود.
- چند روز پس از هر عمل جراحی، بیمار از بیمارستان مرخص شده به منزل می رود. در این مدت بیمار باید به نکات مهمی توجه کند. داروهایی که پزشک تجویز کرده، مراقبت از زخم، مراقبت از دستگاه تنفس، مراقبت از وضعیت روحی بیمار و نرمش هایی که بیمار باید انجام دهد از مهم ترین این نکات هستند.
- ممکن است شما تا چند روز پس از ترخیص احساس درد داشته باشید. (هدف از تسکین درد، کاهش درد در حدی است که بیمار بتواند استراحت کند و یا فعالیت های عادی زندگی را انجام دهد)
- قبل از مرخص شدن از پزشک یا پرستار خود در مورد نحوه مدیریت درد سوال کنید.
- افراد مختلف ممکن است به درد واکنش های مختلف نشان دهند. مشکلاتی (مانند یبوست، تهوع، و...) ممکن است باعث شود احساس درد افزایش یابد بنابراین سعی کنید سایر علائم یا مشکلات را برطرف کنید.
- کنترل درد نه تنها باعث احساس راحتی در شما می شود بلکه می تواند با کاهش استرس (فشار روانی) به تمرکز شما بر روی سلامتی کمک کند و شما می توانید سایر اقدامات درمانی مانند حرکات ورزشی را بهتر شروع کنید.
- با کنترل درد بیمار می تواند بیشتر تحرک و فعالیت داشته باشد و از عوارض احتمالی کم تحرکی جلوگیری شود (مانند عفونت ریه، تشکیل لخته در داخل عروق و....)