



آموزش پس از ترخیص در ضربات شکم

فعالیت:

* جهت جلوگیری از بروز درد در هنگام جابجا شدن در تخت و راه رفتن، حمایت محل عمل روی شکم بوسیله قرار دادن کف دست روی ناحیه عمل شده یا استفاده از شکم بند می تواند موثر باشد.

* جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید .

مراقبت از زخم جراحی :

* محل زخم جراحی پس از عمل جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود. و در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.

* پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک، تعویض گردد.

رژیم غذایی :

* جهت ترمیم سریعتر محل زخم، باید از رژیم غذایی پرپروتئین، پر کالری و سرشار از

ویتامین استفاده کنید.

*مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C ، می تواند به بهبود سریعتر رخم کمک کند .

*از مصرف غذاهای نفاخ پرهیزید.

*داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج آنتی بیوتیک ها ضد دردها ، ضد التهاب باید در فاصله زمانی معین مصرف گرددو از قطع یا تغییر دوز خود سرانه دارو پرهیزد.

*جهت تسکین درد در چند روز اول بعد از عمل جراحی از ضد دردهای خوراکی تجویز شده استفاده کنید و در صورت درد غیر قابل کنترل به پزشک معالج مراجعه کنید.

* مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.

* در صورت هرگونه مشکل پس از ترخیص می توانید به درمانگاه اورژانس مراجعه کنید.

منابع: 1. جانيس ال. هينكل. كرى اچ.چيوير ۲۰۱۴. پرستاری داخلی جراحی بیماری های گوارش (برونر و سودارث)، ترجمه: عالیخانی،م. ویرایش سیزدهم. تهران، انتشارات جامعه نگر و سالمی. 2. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

تاریخ تولید: ۹۵/۰۲/۱۰ ۶-۲۵/