



## مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

### دفتر آموزش سلامت

### آموزش پس از ترخیص سیتوسل و رکتوسل

#### فعالیت:

\* زمانی که به شما اجازه داده شد تخت خود را ترک کنید، ابتدا مدتی بر لبه ی تخت نشسته پاهای خود را آویزان کرده، در صورتیکه سرگیجه نداشتید می توانید با کمک پرستار راه بروید.

\* ۲ هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

\* به مدت ۴ تا ۶ هفته باید از فعالیت های سنگین اجتناب نموده و از روابط جنسی خودداری نمایید.

\* بعد از عمل می توانید به صورت روزانه استحمام نمایید.

\* تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست.

\* لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.

\* ورزش ناحیه پرینه (کِگل) را که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید.

#### رژیم غذایی :

\* روز اول نبایستی چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داده ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید.

\* برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید، پیاده روی کنید و از نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

\* از خوردن غذاهای نفاخ همچون حبوبات، شیر میوه های خام، آبمیوه های صنعتی و... خودداری کنید و سعی

کنید غذاهای سبک در حجم کم و غنی از پروتئین مصرف کنید، مصرف آب به میزان فراوان بسیار مفید است.

\*جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه ها، سالاد، روغن زیتون، برگ آلو و انجیر خیس

شده، کمپوت هلو، گلابی، زردآلو، سوپ و... در وعده های غذایی استفاده نمایید.

آموزش های خود مراقبتی (علائم هشدار دهنده بیماری و پیگیری و مراجعه مجدد):

\*پس از ترخیص کلیه دارو های تجویز شده جهت منزل، از قییل: آنتی بیوتیک، مسکن، و... را طبق دستور پزشک و به طور صحیح (میزان، فواصل زمانی، تعداد کافی) مصرف نمایید.

\*یبوست مهمترین عامل باز شدن بخیه ها و مشکلات بعد عمل می باشد و باید به شدت از آن اجتناب کرد.

\*جهت ضد عفونی محل بخیه ها روزی ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته ۳ پیمانه ب درب ظرف بتادین از محلول بتادین (به رنگ چایی کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۲-۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.

\*محل عمل باید تمیز و خشک نگه داشته شود.

\*در صورتیکه نمی توانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب و دویدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک می کند.

\*در صورت نداشتن مشکل یک هفته بعد از تاریخ ترخیص به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

بعد از عمل در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر حتما به پزشک خود و در صورت عدم دسترسی، به اورژانس زنان مراجعه نمایید:

\* تب، درد شدید شکم، تهوع و استفراغ طول کشنده، خونریزی واژینال، ترشحات بد بو از واژن و...

\*بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب می شوند.

\*اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

