

آموزشهای بدو بستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 4-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هرشیفت بپرسید.
- 5-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سنوال کنید.
- 6- دست های آلوده نقش مهمی در انتقال عفونت دارند دستهای خود را قبل از غذا ، پس از لمس سطوح و پس از اجابت مزاج بشویید.

آموزشهای حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

- 1- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.
- 2- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات , دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید.آرایش و لاک ناخن نداشته باشید.
- 3- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتما به پزشك و پرستار اطلاع دهید.
- 4-لطفا هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشك و پرستار بخش اطلاع دهید
- 5- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشك و پرستار بخش اطلاع دهید . و از 24 ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید

مراقبتهای بعد از عمل:

- 1-تا چند ساعت بعد از عمل چیزی نخورید تا توسط پرستار به شما گفته شود.
- 2- بعد از عمل و بعد از اجازه پرستار به راه رفتن حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد وسپس اقدام کنید
- 2-پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع ،درد ناحیه عمل امری طبیعی است و درصورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد. سرفه و تنفس لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش می دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی يك نفس عمیق کشیده و با 2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید.
- 3-در هنگام سرفه حتما ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید و به تغییر صدای خود را توجه داشته باشید .
- 4-درصورت وجود علایم گزگز انگشتان و لب ها ، زبان و پاها، ویا گیجی،بی قراری ، سفتی و گرفتگی عضلانی ،دشواری در تنفس(به علت گرفتگی عضلات حلق) به پرستار اطلاع دهید
- 5-در صورت وجود تورم و قرمزی در محل عمل به پرستار اطلاع دهید



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

تیر و ئیدکتومی (برداشتن تیروئید)

گردآوری: نازیلا قربانپوری
(کارشناس پرستاری)

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی

منبع: کتاب آموزش به بیمار
تألیف ماری ام. کانابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: مهر 1400
تاریخ بازنگری: مرداد 1404

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

برای حداقل 3 هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید.
برشهای جراحی به نور آفتاب حساس هستند.
پس از عمل، در هنگام برگرداندن سر و نشستن، دستها را پشت سر قرار دهید تا از فشار آمدن بر روی ناحیه جراحی جلوگیری شود.

رژیم غذایی

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون،)
برای تسریع بهبود زخم از میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای پرپروتئین استفاده نمایید و جهت بهبود اشتها غذا را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید / برای جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان و رژیم پرفیبر حاوی سیبوس استفاده نمایید.

فعالیت:

یک هفته در منزل استراحت نمایید و از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.
تا یک ماه از انجام ورزش های سنگین و تماسی نظیر ورزش های رزمی خودداری کنید

آموزشهای بعد از ترخیص:
در صورت مشاهده علائم زیر به اورژانس یا پزشک معالج مراجعه کنید:

- 1- بوی نامطبوع یا ترشحات چرکی محل عمل
- 2- درد شدید که به مسکن پاسخ ندهد
- 3- تب و لرز
- 4- سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی
- 5- خونریزی محل عمل
- 6- بیحسی و کرختی، سوزن سوزن شدن (به خصوص اطراف دهان)
- 7- حرکات غیرارادی عضله، گرفتگی های دردناک در عضلات دست و پا
- 8- در صورت وجود تورم و قرمزی در محل عمل

مراقبت

طبق دستور پزشک.....روز بعد از ترخیص پانسمان خود را تعویض کنید
طبق دستور پزشکروز بعد از ترخیص استحمام کنید
هنگام خواب 2 عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد.
جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری کنید.
در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت صدا طبیعی است، از استرس و ناراحتی اجتناب کنید و آرامش داشته باشید.