

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- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد . و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید .
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ، به پرستار اطلاع دهد .
- 5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید .
- 6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید .
- 7- 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 ، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید .
- 4- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید .
- 5- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید و از 24 ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید . فقط بعد از دستور پزشک آب ساده و سپس آب میوه بخورید .

مراقبتهای بعد از عمل:

- 1- تا زمانی که پرستار اجازه نداده است باید ناشتا تا باشی .
- 2- در صورت تهوع سر را به یک طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد .
- 3- در روز های ابتدایی با دستور پزشک معالجتان می توانید راه رفتن را شروع کنید چرا که با راه رفتن بهبودی تان سریع تر حاصل می شود
- 4- از دارو هایی که پزشک برای شما تجویز کرده است در زمان معین استفاده کنید
- 5- رژیم غذایی خود را با نوشیدن مایعات شروع کنید . توجه داشته باشید که مصرف آناناس به روند بهبودی تان کمک بسیاری می کند .
- 6- از مصرف دخانیات و نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید .
- 7- در صورت مشاهده هرگونه تغییر در محل عمل جراحی مانند قرمزی ، تورم و التهاب و تب ولرز به پزشک معالج خود مراجعه نمایید



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## ابدومینوپلاستی

گردآوری: صبا معبودی  
کارشناس پرستاری

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی پلاستیک

تاریخ تدوین: مرداد 1402

تاریخ بازنگری: مرداد 1404

سایت بیمارستان سینا  
[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

### مراقبت:

- طبق دستور پزشک پانسمان خود را تعویض کنید
- طبق دستور پزشک ..... روز بعد از ترخیص استحمام کنید
- گن مخصوص خود را تا 2 ماه طبق دستور پزشک استفاده کنید و هنگام استحمام یا تعویض پانسمان خارج نمایید.
- از وارد کردن فشار بر روی نواحی عمل شده بپرهیزید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید

### رژیم:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ....)
- از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، نوشابه های گازدار، شیر، آب میوه های صنعتی بپرهیزید.
- جهت جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان، سبزیجات و میوه تازه مصرف نمایید.
- مواد غذایی را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید.

### فعالیت:

طبق نظر پزشک فعالیت های روز مره خود را به صورت محدود از سر بگیرید و از استراحت طولانی مدت و ورزش های سنگین بپرهیزید

8- داروها را بطور منظم و طبق دستور پزشک استفاده کنید از دستکاری ناحیه های بخیه شده خودداری کند.

9- بهتر است پانسمان ناحیه زخم یا محل عمل خشک نگه داشته شود

10- پس از ترخیص در روز تعیین شده توسط پزشک تان، به مطب پزشک معالج مراجعه کنید

11- استراحت مطلق ممنوع است زیرا خطر لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی را افزایش می دهد.

12- آناناس تازه حاوی ماده بروملین و ویتامین ث است که در رفع کبودی و ورم موثر است.

آموزشهای حین ترخیص

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج:

1. خونریزی ناحیه عمل
2. ترشحات چرکی و بدبو
3. تب و لرز
4. درد شدید که به مسکن پاسخ نمی دهد
5. باز شدن بخیه های محل عمل جراحی.
6. تنگی نفس همراه با تپش قلب.