

بسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## جراحی زیبایی شکم (آبدومینو پلاستی)

تهیه و تنظیم: شبانی، کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: دکتر خیری

فوق تخصص جراحی پلاستیک

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابوو

ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین اسفند 1398

تاریخ بازنگری تیر 1400

## آموزشهای حین بستری:

1- دستبند شناسایی را که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است

3- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.

4- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

5- جهت پیشگیری از کرونا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، بهداشت فردی را رعایت و از ماسک استفاده کنید.

5- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

6- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

7- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید. در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت خود آگاهی پیدا کنید.

## 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.

### مراقبتهای بعد از عمل:

تا زمانی که پرستار اجازه نداده است باید ناشتا باشید.

فقط بعد از دستور پزشک آب ساده و سپس آب میوه بخورید.

در صورت تهوع سر را به یک طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد. در روز های ابتدایی با دستور پزشک معالج تان می توانید راه رفتن را شروع کنید چرا که با راه رفتن بهبودی تان سریع تر حاصل می شود. از دارو هایی که پزشک برای شما تجویز کرده است در زمان معین استفاده کنید.

- رژیم غذایی خود را با نوشیدن مایعات شروع کنید. توجه داشته باشید که مصرف آناناس به روند بهبودی تان کمک بسیاری می کند.

- به مدت یک ماه از مصرف دخانیات و نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید.

- در صورت مشاهده هرگونه تغییر در محل عمل جراحی مانند قرمزی، تورم و التهاب به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

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

- بهتر است پانسمان ناحیه زخم یا محل عمل خشک نگه داشته شود در صورت تب و لرز حتما" به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

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

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

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

- میوه جات ، ماهی و میگو و امگا3 مصرف کنید.

- در صورت تب و لرز به پزشک مراجعه کنید.

- در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک ، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت خود از پزشک و یا پرستار بپرسید.