



## آموزشهای پدو بستری:

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

۳- به علت خطر سقوط از تخت همیشگی نرده کنار تخت بالا باشد.

۴- حتماً قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

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

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

۷- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید. در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک آگاه باشید.

## آموزشهای لازم در ارکیکتومی بعد از عمل:

۱- در مورد زمان چرخیدن در تخت، سرفه کردن، تنفس عمیق و خارج شدن از بسترو حرکت سوال کنید.

۲- در صورت نیاز به مسکن و ضد استفراغ بعد از عمل تزریق خواهد شد.

۳- انجام تنفس عمیق و بازدم با لبهای غنچه شده را فراموش نکنید.

۴- برای تسکین درد تورم بیضه از محافظ بیضه (شورتکس) استفاده کنید. بیضه باید حوله

نوله شده بالا قرار داده شود و از کیسه یخ بر روی آن استفاده کنید (اگر پزشک معالج اجازه بدهد). معمولاً

۴۸-۲۴ ساعت بعد از عمل درد خواهید داشت.

۵- از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید چون باعث افزایش تورم اسکروتوم (بیضه) می شود.

۶- در صورت مشکل یا ناتوانی در دفع ادرار و درد شدید یا مداوم، عفونت زخم، که شامل علائم زیر است: تورم، گرمی، قرمزی، حساسیت، ترشح

چرکی، تب و لرز، تهوع و استفراغ، ظاهر شدن یک توده در بیضه سمت مخالف ناحیه اینگوینال یا در

گردن به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید.

۷- در ارکیکتومی یک طرفه بیضه سالم می تواند فقدان عملکرد بیضه دیگر را جبران کند و محل بیضه برداشته شده را با استفاده از پروتز بعداً می توانید

پر کنید.

۸- در معاینه ماهیانه تومورهایی که پیشرفته نیستند بدین روش عمل کنید:

بعد از یک حمام گرم معاینه را انجام دهید چون اسکروتوم در این زمان شل است. معاینه در حالت

ایستاده و انگشت معاینه و اشاره زیر بیضه و انگشت شست را روی بیضه قرار دهید و بیضه را از نظر قوام اسفنجی و الاستیکی لمس کنید. بیضه

باید صاف و بدون توده و برآمدگی باشد. هر بیضه را در کف دست قرار دهید و از نظر تفاوت وزن بررسی کنید. هرگونه توده سفت و بدون درد را به پزشک

خود گزارش کنید.

۹- هورمونهای سنتتیک ممکن است برای جایگزینی هورمونهای مردانه به شما توسط پزشک

معالج داده شود.

۱۰- عملکرد جنسی خود را میتوانید به محض ترمیم محل برش جراحی از سر بگیرید.

۱۱- بعد از پانسمان از محافظ اسکروتوم (بیضه) استفاده کنید .

۱۲-مقداردارو، زمان و روش مصرف داروها را طبق تجویز پزشک استفاده کنید. عوارض جانبی آنتی بیوتیک بی اشتهاپی و اسهال است .

۱۳- دوره های مکرراستراحت را در برنامه ریزی خود قرار دهید ودرصورت تحمل ،فعالیتهای خودرا به آهستگی افزایش دهید میتوانید فعالیت طبیعی خودرا ظرف یک هفته از سر بگیرید.

۱۴- ساز بالارفتن ازپله هاونشستن طولانی مدت (بیش از دو ساعت)خودداری نمانید.

۱۵-تاوقتی پزشک اجازه نداده است از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم،کار،یاورزشهای تماسی و پر تقلال خودداری نمانید.

۱۶- در صورت عدم تجویز رژیم غذایی خاص ،رژیم غذایی معمولی می باشد.

۱۷- در صورت ارکیکتومی دو طرفه مشاوره جنسی انجام دهید.

۱۸-از آنجایی که برخی گیاهان دارویی مضر بوده وممکن است بادارویی تداخل داشته باشد. بهتر است بامشورت پزشک معالج خود از آنها استفاده کنید.

۱۹-از برخی درمانهای جایگزین برای کاهش درد مانند:

تن آرامی،یوگا،تجسم سازی هدایت شده ،مدیتیشن ،بیوفیدبک میتواند استفاده کنید.

۲۰- تماس با واحد پاتولوژی ۲۰-۱۵ روز بعد از عمل جهت دریافت جواب نمونه ارسالی از بیضه با شماره تلفن ۳۵۴۹۸۲۳۳ و ۳۵۴۹۸۴۵۶

۲۱- جهت معاینه مجدد و برداشتن بخیه های محل عمل حتما یک هفته بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه نمایید.

۲۲- در مورد حمام بعد از عمل از پزشک خود سوال نمایید.

### مراقبت های قبل از بیهوشی :

۱-شب قبل از عمل موضع عمل را با ماشین موزر بتراشید و استحمام کنید.

۲-لاک نزنید آرایش نکنید و زیور آلات فلزی و گل سر را خارج کنید لنز ، عینک و دندان مصنوعی خود را در قاب مخصوص بگذارید. زیرا همراه بودن آن در حین بیهوشی خطرناک است.

۳-تا ۲۴ ساعت قبل از عمل سیگار و مواد مخدر و مشروبات الکلی مصرف نکنید. زیرا بر میزان تزریق داروهای بیهوشی و مراقبت های حین و بعد از آن اثر مستقیم دارد .

۴- شب قبل از عمل شام سبک بخورید و تا ۸ساعت قبل از عمل ناشتا باشید در صورت ناشتا نبودن ممکن است به علت استفراغ و خطر آن ممکن است که عمل شما کنسل شود .

۵-بستگان و یا قیم بیمار باید از نوع عمل و خطرات آن قبل از عمل آگاه شوند تا مشکلات قانونی مربوط به بیمار و تیم پزشکی به حداقل ممکن برسد.

۶-لباسهای زیر و جوراب های خود را قبل از رفتن به اتاق عمل در بیاورید و لباس اتاق عمل را به کمک همراه خود بپوشد .

### مراقبت های بعد از اسپاینال :

۱-تا مدتی پس از عمل پاهایتان حس نخواهد داشت لذا تازمانی که حس پاهایتان برنگشته است بالش زیر سرتان باشد.

۲-پس از برگشت حس پاها (تا حدود دوساعت پس از عمل ) بالش را از زیر سر خود برداشته و تا بیست و چهار ساعت سر خود را بالاتر از سطح بدن نیاورید.

۳-از زمانی که اجازه نوشیدن مایعات پیدا کردید ، مایعات زیاد بنوشید ( آب ، آب مبهه ، چای کرنگ ، قهوه و..... ) تا از سردرد پیشگیری شود . حتی در روز اول بعد از اسپاینال میتوانید برای پیشگیری از سردرد یکی دو لیوان قهوه نیز بنوشید .