



## آموزشهای حین بستری:

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

۲- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است.

۳- به علت خطر سقوط از تخت همیشه 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- جهت پیشگیری از کرونا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، بهداشت فردی را رعایت و از ماسک استفاده کنید.

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- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال 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:

۱- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.

۲- 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.

۳- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

۴- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.

۵- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید و از ۲۴ 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 کنید. 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 امگا۳ 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.