

## آموزش‌های بدو بستری:

1- دستبند شناسایی را 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. در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت خود آگاهی پیدا کنید

## آموزش‌های حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

1- شب قبل از عمل جراحی حمام کنید.

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

3- 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.

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

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

6- 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 چند ساعت بعد از عمل چیزی نخورید تا توسط پرستار به شما گفته شود.

پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع، درد ناحیه عمل امری طبیعی است و در صورت تهوع سر را به يك 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 بعد از دستور پزشک آب ساده و سپس آب میوه بخورید.

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



## جراحی زیبایی شکم (آبدمینوپلاستی)

تهیه و تنظیم: سمانه نقوی، کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید  
فوق تخصص جراحی پلاستیک

منبع: کتاب آموزش به بیمار  
تالیف ماری ام. کانابو، ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: آبان 1398

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

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

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان  
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت  
بیمارستان سینا ملحق شوید  
[@amuzesh\\_salamat](https://t.me/amuzesh_salamat)

واحد آموزش سلامت

## مراقبت:

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

## آموزشهای حین ترخیص

### علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج

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