

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. سپس اقدام 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 سؤال 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- 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
- 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:

- 1- تا چند ساعت بعد از عمل چیزی نخورید تا توسط پرستار به شما گفته شود.
- 2- پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع، درد ناحیه عمل امرویی طبیعی است و در صورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد. سرفه و تنفس لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش می دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی يك نفس عمیق کشیده و با 2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید.
- 3- در هنگام سرفه حتماً ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید و به تغییر صدای خود را توجه داشته باشید .
- 4- در صورت وجود علائم گزگز انگشتان و لب ها ، زبان و پاها، ویا گیجی، بی قراری ، سفتی و گرفتگی عضلانی ، دشواری در تنفس (به علت گرفتگی عضلات حلق) به پرستار اطلاع دهید



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

تیروئیدکتومی

گردآوری: نازیلا قربانپوری
(کارشناس پرستاری)

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی

منبع: کتاب آموزش به بیمار
تألیف ماری ام. کانابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: مهر 1400
تاریخ بازنگری: مرداد 1403

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت
بیمارستان سینا ملحق شوید
@amuzesh_salamat

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

واحد آموزش سلامت

برای حداقل 3 هفته از کش و قوس دادن کردن
خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید
برشهای جراحی به نور آفتاب حساس هستند .
پس از عمل، در هنگام گرداندن سر و نشستن،
دستها را پشت سر قرار دهید تا از فشار آمدن بر
روی ناحیه جراحی جلوگیری شود.

رژیم غذایی

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید
مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای
(دیابت، فشارخون،)

برای تسریع بهبود زخم از میوه و سبزیجات
فراوان و غذاهای پرپروتئین استفاده نمایید و
جهت بهبود اشتها غذا را در حجم کم و دفعات
زیاد مصرف کنید /برای جلوگیری از یبوست از
مایعات فراوان و رژیم پرفیبر حاوی سبوس
استفاده نمایید.

فعالیت:

یک هفته در منزل استراحت نمایید و از برداشتن
اجسام سنگین اجتناب کنید.
در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام
ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام
ورزش های سبک هستید.
تا یک ماه از انجام ورزش های سنگین و تماسی
نظیر ورزش های رزمی خودداری کنید

علائم مهم برای مراجعه فوری به
اورژانس یا پزشک معالج :

- 1-بوی نامطبوع یا ترشحات چرکی محل عمل
 - 2-درد شدید که به مسکن پاسخ ندهد
 - 3-تب و لرز
 - 4- سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی
 - 5- خونریزی محل عمل
 - 6-بیحسی و کرختی، سوزن سوزن شدن(بخصوص اطراف دهان)
 - 7- حرکات غیرارادی عضله، گرفتگی های دردناک در عضلات دست و پا
- آموزشهای بعد از ترخیص :

مراقبت

طبق دستور پزشک.....روز بعد از ترخیص
پانسمان خود را تعویض کنید
طبق دستور پزشکروز بعد از ترخیص
استحمام کنید
هنگام خواب 2عدد بالش زیر سر خود بگذارید
تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد .
جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی
صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری
کنید.
در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت
صدا طبیعی است، از استرس و ناراحتی اجتناب
کنید و آرامش داشته باشید.