



فرم آموزش حین ترخیص

لاپاراسکوپی

کد پمفلت: PE - FO - 010

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	
		صبح	ظهر
		شب	
تغذیه	- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. مصرف غذاهای سبک و کم چرب و مایعات زیاد و غذاهایی که هضم راحت‌تری دارند، به بدن کمک می‌کنند تا سریع‌تر بهبود یابد و از مشکلاتی مانند یبوست و نفخ شکم جلوگیری شود و بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.		
مراقبت‌های پزشکی و پرستاری در منزل	- مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید. می‌توانید در عرض ۲ یا ۳ روز پس از عمل فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید. در روز جراحی و ۴۸ ساعت پس از جراحی هیستروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید برای ادامه ورزش‌های سنگین باید حداقل برای ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی صبر کنید. اما پیاده روی سبک می‌تواند به بهبود گردش خون و پیشگیری از لخته شدن خون کمک کند. از انجام حرکات کششی یا تمریناتی که فشار زیادی به ناحیه شکم وارد می‌آورد، خودداری کنید - ناحیه بخیه باید خشک و تمیز نگه داشته شود در صورتی که خونریزی یا علائم عفونت مشاهده کردید، باید به پزشک مراجعه کنید. - برای رفتن به حمام و دوش گرفتن بعد از لاپاراسکوپی بهتر است تا ۴۸ ساعت صبر کنید. از رفتن به استخر، سونا و حمام‌های عمومی (محیط پر از باکتری) حداقل تا زمانی که پزشک اجازه دهد، خودداری کنید. - کمی خونریزی یا لکه بینی بعد از لاپاراسکوپی رحم تا چند روز پس از جراحی (۷ الی ۱۰ روز) طبیعی است اما در صورت خونریزی شدید یا مشاهده لخته‌های خون بزرگ ویا ترشحات بدبو می‌بایست به پزشک مراجعه نمود. - بعد از عمل لاپاراسکوپی رحم معمولاً توصیه می‌شود که تا ۴ تا ۶ هفته از انجام فعالیت جنسی خودداری کنید.		



مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز میشود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی اکسیدکربن حین عمل برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد راهکارهایی نظیر پیاده روی، قراردادن حوله گرم یا کیسه آب گرم روی شکم، مصرف نوشیدنی های گرم، جویدن آدامس، مصرف داروهای مؤثر در دفع گازهای اضافی بدن (طبق نظر پزشک) و نیز پرهیز از نوشیدن مایعات با نی و عدم مصرف نوشیدنی های گازدار، می توان ورم و نفخ شکم بعد از لاپاراسکوپی را کنترل کرد و بهبود بخشید. - ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب نبات و یا قرص های گلو میتواند به کاهش درد کمک کند. - از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید. - پس از آماده شدن جواب پاتولوژی ، با در دست داشتن جواب آزمایش به پزشک معالج مراجعه نمایید. - بطور منظم داروهای آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از ایجاد عفونت مصرف کنید .
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد - وجود قرمزی، درد و تورم اطراف ناحیه برش جراحی - احساس درد در ناحیه شکم که بدتر شده و با مسکن نیز تسکین نیافته - بی اشتها - یبوست - تب و افزایش حرارت بدن - خونریزی و خروج مایع در قسمت برش جراحی - ترشحات زیاد و طولانی مدت از واژن
اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	