

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

کیست تخمدان

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی را نسبت به قبل کمتر کنید. - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه ها را افزایش دهید. - از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید. - از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید. - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت ها استراحت کافی داشته باشید. - خانم هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است) - در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید. - محل برش ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن ها می توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید بانداژ روی زخم ها را بردارید. - طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید. - هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو ها را خم کنید و با کمک دست ها و بالش محل عمل را حفظ کنید. - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. - پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین می کند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید. - ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		