



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص پس از عمل جراحی کیست تخمدان

عمل جراحی کیست تخمدان چیست؟

جراحی کیست تخمدان معمولاً به روش لاپاراسکوپی یا لاپاراتومی انجام می‌شود و هدف آن خارج کردن کیست، حفظ سلامت تخمدان و پیشگیری از عوارض آینده است.

دلایل انجام جراحی: * بزرگ شدن کیست * درد شدید * پارگی کیست * احتمال بدخیمی * اختلال در باروری * عدم پاسخ به درمان دارویی

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

* درد شدید و مداوم شکم یا لگن * خونریزی غیرطبیعی واژینال * تب بالای ۳۸ درجه * تهوع و استفراغ شدید * ترشح چرکی از زخم * قرمزی و تورم اطراف بخیه * تنگی نفس یا درد قفسه سینه * سرگیجه یا غش

دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای شایع:

* مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن) * آنتی‌بیوتیک (در صورت تجویز) * داروهای هورمونی * مکمل آهن، کلسیم و ویتامین D

نکات مصرف:

* مصرف منظم طبق نسخه * عدم قطع خودسرانه * گزارش عوارض دارویی * عدم مصرف همزمان دارو بدون مشورت

تداخلات دارویی و غذایی

* پرهیز از الکل * احتیاط در مصرف داروهای گیاهی * مصرف دارو همراه غذا در صورت توصیه

* فاصله مصرف دارو با لبنیات در صورت نیاز * اطلاع پزشک از تمام داروهای مصرفی

مراقبت از زخم و بخیه

مراقبت روزانه:

* تعویض بانسمان طبق دستور * خشک نگه داشتن زخم * شستشو با سرم یا آب جوشیده سرد شده * عدم کندن بخیه یا چسب

* استفاده از پماد تجویزی

علائم عفونت: * قرمزی شدید * ترشح بدبو * درد رو به افزایش * تورم غیرطبیعی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

* دوش کوتاه پس از اجازه پزشک * پرهیز از وان و استخر تا بهبود کامل * خشک کردن کامل محل زخم * استفاده از لباس زیر نخی * رعایت بهداشت ناحیه تناسلی

پوزیشن و استراحت

* استراحت نسبی ۷ تا ۱۴ روز اول * خواب به پهلو با بالش حمایتی * اجتناب از خوابیدن روی شکم * تغییر وضعیت هر ۲ ساعت * جلوگیری از فشار به شکم

فعالیت، تحرک و بازگشت به کار

هفته اول: * پیاده روی سبک * اجتناب از رانندگی طولانی
هفته های بعد: * افزایش تدریجی فعالیت * شروع ورزش سبک با مجوز * بازگشت به کار پس از تأیید پزشک
ممنوعیت ها: * بلند کردن اجسام سنگین * ورزش سنگین * رابطه جنسی تا اجازه پزشک

تغذیه پس از جراحی

توصیه ها:

* مصرف پروتئین کافی * فیبر برای پیشگیری از یبوست * مایعات فراوان * کاهش غذاهای نفاخ * پرهیز از فست فود
غذاهای مفید: * سوپ سبک * تخم مرغ * ماهی * سبزیجات پخته * میوه تازه

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

پیگیری های مهم:

* ویزیت ۷ تا ۱۴ روز بعد از عمل * بررسی بخیه ها * سونوگرافی کنترل * آزمایش خون در صورت نیاز * بررسی وضعیت تخمدان

ارجاع مجدد به پزشک

در موارد زیر مراجعه فوری لازم است:

* درد غیر قابل تحمل * خونریزی شدید * عفونت زخم * اختلال قاعدگی شدید * ناباروری * بازگشت علائم قبلی

چک لیست روزانه بیمار

مصرف داروها بررسی زخم رعایت رژیم غذایی پیاده روی سبک نوشیدن آب ثبت علائم

کد آموزشی: PDC-SUR-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد