



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## تیروئیدکتومی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **تیروئیدکتومی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود. قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباسها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات (سرد و یخ) را شروع کنید.
- ✓ از روز بعد از عمل جراحی استفاده از غذاهای نرم که نیاز به جویدن ندارد، را شروع نمایید.
- ✓ معمولاً اشکال در بلع وجود دارد که پس از شروع تغذیه می توانید از نوشیدنی های خنک و مواد نرم استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت اشکال در بلع و احساس پری در پایین گردن اطلاع دهید.
- ✓ پس از عمل به صورت نیمه نشسته قرار بگیرید، سر را بالا قرار دهید. می توانید سر را با قرار دادن چند بالش بالا نگه دارید.
- ✓ از چرخاندن سر به طور مکرر اجتناب کنید تا فشار روی بخیه ها وارد نشود.
- ✓ پس از عمل یک یا دو لوله جهت تخلیه ترشحات تعبیه خواهد شد که قبل از ترخیص برداشته خواهد شد.
- ✓ 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.
- ✓ پس از عمل در صورت بروز لرزش ماهیچه به خصوص اطراف دهان، گزگز، کرختی، خارش، سفتی عضلات را اطلاع دهید.
- ✓ جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری کنید.
- ✓ از استرس و ناراحتی اجتناب کنید و آرامش داشته باشید.
- ✓ در صورت احساس سنگینی و فشار بر ناحیه برش جراحی یا اشکال در بلع، بلافاصله به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### ❖ دارو

- ✓ داروها (سرم، آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل معین توسط پرستار به شما داده می شود.



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## تیروئیدکتومی

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ با مشورت پزشک یا کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ شما باید 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 ورزش‌های سبک هستید.
- ✓ تا یک ماه از انجام ورزش‌های تماسی نظیر ورزش‌های رزمی خودداری کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ به طور معمول ۱۴-۱۰ روز درد گلو خواهید داشت.
- ✓ هنگام خواب ۲-۳ عدد 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.
- ✓ تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود خواهد داشت که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداکثر می‌رسد و سفتی گردن نیز برای حدود یک ماه وجود خواهد داشت.
- ✓ برای حداقل ۳ هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چرا که باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می‌شود.
- ✓ پانسمان تا ۴۸ ساعت کافی است و بعد از آن می‌توانید آن را بردارید.
- ✓ روز بعد از عمل می‌توانید دوش بگیرید. اگر زخم شما خیس شد به آرامی با گذاشتن و برداشتن یک حوله تمیز آن را خشک کنید، نیازی به تمیز کردن زخم نیست. روی زخم پماد یا کرمی قرار ندهید.
- ✓ همه برش‌های جراحی به نور آفتاب حساس هستند. توصیه می‌شود بعد از بهبودی کامل برش جراحی تا ۶ ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود.

### ❖ دارو

- ✓ مختصری درد را تجربه می‌کنید، و یا گاهی ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه، گردن و پشت و یا سردردهای تنشی برای چند روز شکایت داشته باشید. جهت تسکین درد مسکن تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی‌بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.
- ✓ تجویز دارو با پزشک می‌باشد و اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است شما تا آخر عمر باید داروهای تیروئیدی مثل لووتیروکسین (جایگزین کننده هورمون تیروئید) را مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو جداً پرهیز کنید.