



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کیست تخمدان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

کیست تخمدان 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.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه جراحی را روز عمل جراحی شویو کنید. این کار باعث کاهش احتمال عفونت می شود.
- ✓ 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.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز و اعضاء مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل خود را بپوشید.
- ✓ 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 که به شما آموزش داده شده را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ معمولاً پیش از عمل، آزمایش خون و ادرار از شما گرفته خواهد شد تا مشخص شود مشکلی در حین جراحی وجود نخواهد داشت.
- ✓ ممکن است تصویربرداری همچون اولتراسوند، CT اسکن یا MRI از شما گرفته شود. این آزمایش ها نیز به پزشک کمک می کند که بتواند تخمدان ها و اندام های اطراف آن را بررسی کند.
- ✓ ممکن است پزشک از شما بخواهد داروهایی جهت تخلیه روده ها استفاده کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز)، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت توانایی جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ شروع رژیم غذایی با مایعات و آب میوه تازه می باشد. رژیم شما باید حاوی پروتئین، ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست باشد.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه های گازدار خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر با تایید پزشک از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ 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 داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورتی که کیست به روش جراحی باز عمل شود، پس از یک الی دو روز پانسمان خارج می شود.
- ✓ در زمان استراحت در تخت اندام ها و مفاصل را حرکت دهید تا از خشکی و ایجاد لخته خون در اندام های انتهایی جلوگیری شود.
- ✓ پس از عمل، ممکن است درد جزئی و کبودی در ناحیه برش ها داشته باشید، تغییر وضعیت می تواند به تخفیف درد و ناراحتی شما کمک کند.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از داروی بیهوشی، در ناحیه شانه ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی واژینال شدید پرستار را مطلع کنید.

❖ دارو

- ✓ مسکن تجویز شده جهت تسکین درد طبق دستور پزشک توسط پرستار به شما داده می شود.
- ✓ داروها (سرم و آنتی بیوتیک) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کیست تخمدان

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای کاهش وزن شما باید دریافت کالری خود را کم کنید و دریافت غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر نمایید.
- ✓ دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
- ✓ در حد ظرفیت بدن خود فعالیت داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، 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 سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ محل برش‌ها را تمیز و خشک نگه دارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید بانداژ روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف واژینال داشته باشید.
- ✓ سیگار نکشید، چون سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بی‌خوابی می‌گردد.
- ✓ هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو‌ها را خم کنید و با کمک دست‌ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک) را در ساعات معین طبق دستور و تا اتمام دوره درمان مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ پس از دوره درمان زمانی که پزشک تعیین می‌کند، دوباره مراجعه کنید تا از وضعیت سلامت کامل خود مطلع شوید.
- ✓ در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی‌رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه‌های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ مهم‌ترین تصمیم پزشک شما با جواب پاتولوژی خواهد بود پس حتماً با جواب آن برای ادامه درمان به پزشک خود مراجعه نمایید.