



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 حین ترخیص **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 بشوید. این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود .
- ✓ 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 میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریهها گردد، لذا ورزشهای 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 آزمایشها نیز به پزشک کمک میکند که بتواند تخمدانها و اندامهای اطراف آن را بررسی کند.
- ✓ ممکن است پزشک از شما بخواهد داروهایی جهت تخلیه رودهها استفاده کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) ، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع میشود و در صورت توانایی جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ شروع رژیم غذایی با مایعات و آب میوه تازه میباشد. رژیم شما باید حاوی پروتئین، ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست باشد .
- ✓ بهتر است به مدت 48 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.



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، میوه ها را افزایش دهید .

❖ فعالیت

- ✓ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم بمدت ۶ هفته خودداری کنید .
- ✓ در حد ظرفیت بدن خود فعالیت داشته باشید و بین فعالیتهای استراحت کافی داشته باشید .
- ✓ سعی کنید وزن خود را کاهش دهید .
- ✓ خانم هایی 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 نگهدارید. 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 بمنظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوهارا 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 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 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.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ