آموزش به بیمار

کد ۱۹۰

مراقبت های بعد از جراحی چاقی

باتهیه و تأیید: دکتر فهیمه یاری قلی (متخصص جراحی عمومی فلوشیپ
جراحی درون بین، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)



سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱
http://hrmc.iums.ac.ir/

مراقبت های بعد از جراحی چاقی

*****علائم طبیعی بعد از جراحی:**

-یبوست/ ضعف/ احساس سرما



-درد موضعی در جدار شکم، به ویژه در محل برش سمت چپ نزدیک محل درن که از داخل شکم دوخته می شود و به صورت کشش یا تیر کشیدن احساس می شود.

-کبودی مختصر در محل تزریق آمپول هپارین.

-احساس درد یا سنگینی در زیر جناق قفسه سینه یا کتف ها به دلیل گاز دی اکسید کربن طبیعی است.

-ادرار آبی یا سبز رنگ در یکی دو روز اول به دلیل تست پس از عمل طبیعی است.

*****رژیم غذایی در ۱۰ روز اول بعد از جراحی:**

-روزانه ۴ لیتر مایعات که ۲ لیتر آن آب باشد، میل کنید. ۲ لیتر دیگر شامل آب گوشت، آب مرغ، ماست و شیر کم چرب، دوغ کم چرب و بدون گاز، ترجیحاً دوغ خانگی.

-مصرف شیر کم چرب بهتر است از روز دوم به بعد شروع شود و در صورت عدم تحمل از شیر بدون لاکتوز استفاده گردد.

-داخل آب گوشت و آب مرغ در روهای اول می توانید پیاز، نمک و مقداری زردچوبه استفاده کنید.

-آب گوشت و آب مرغ بهتر است در یخچال نگهداری شود، روغن روی آن گرفته شده و مجدد گرم شود تا کاملاً فاقد چربی باشد.

-در روزهای اول پس از عمل به ویژه در بیماران اسلیو، ممکن است حساسیت به آب وجود داشته باشد و نوشیدن آب کمی با درد همراه باشد. طعم دار کردن آب با چند قطره گلاب، عرق نعنا و یا آبلیمو می تواند این حساسیت را کاهش دهد.

-افزودن نمک، زردچوبه، رب و آبلیمو طبیعی به میزان اندک، آزاد است.

-مصرف قهوه، چای و آبمیوه در این ۱۰ روز ممنوع است.



****دستور تهیه آب گوشت**: دو تکه ماهیچه بدون چربی با یا بدون نمک و زردچوبه را داخل شیشه یا قابلمه آب قرار داده و اجازه دهید به خوبی پخته شود. آب گوشت را جدا کرده و در یخچال قرار دهید، سپس مصرف کنید. بهتر است مایعات مصرفی خیلی سرد و

یا خیلی گرم نباشند.

*****استحمام و مراقبت از زخم:**

-فردای روز ترخیص، حمام کنید.

-پانسمان ها برداشته شود.

-بخیه ها قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن ندارد. چنانچه غیرجذبی باشد، در اولین ویزیت بعد از جراحی، کشیده می شود.

****نکته:** در بیمارانی که با درن ترخیص می شوند، ثبت دقیق میزان ترشحات روزانه انجام شود، در صورتی که ترشحات چرکی، حاوی مواد غذایی خورده شده و یا خونی با حجم زیاد باشد، مراجعه سریع به بیمارستان الزامی است.

*****جوراب واریس:**

-استفاده از جوراب واریس تا ۳ هفته بعد از جراحی الزامی است. فقط در زمان استحمام جوراب را از پاهای خود خارج کنید.

*****شروع ورزش و بازگشت به کار:**

-خوب راه بروید و نفس های عمیق بکشید.

-اگر در شب بیش از ۶ یا ۷ ساعت می خوابید، حتماً باید بیدار شده و راه بروید؛ اما در صورتی که ساعت خواب شما کمتر از این میزان باشد، نیازی به بیدار شدن در شب نیست.



-شروع ورزش به صورت تدریجی، خصوصاً شنا بلامانع است.

-با توجه به اینکه بیمار پس از جراحی بلافاصله راه رفتن را شروع کرده و اغلب فردای عمل جراحی، ترخیص می شوند، در نتیجه بازگشت به کار چند روز بعد از عمل بلامانع بوده و در صورت سرگیجه و ضعف، تنها کافی است ۱۰ دقیقه استراحت کند.

-در بعد از عمل در بیمارانی که خوب راه رفتند کمتر بوده و معمولاً استفاده از مسکن برای ۳ روز کافی است.

*****پیشگیری از آمبولی:**

-جوراب واریس زیر زانو کلاس دو، باید تا ۳ هفته در طول ۲۴ ساعت شبانه روز پوشیده شود و فقط هنگام استحمام از پا خارج شود.

*نکته: بیمارانی که از شهرستان ها جهت جراحی مراجعه کرده اند، بایستی حداقل یک هفته تا ۱۰ روز پس از عمل جارحی، در تهران حضور داشته باشند.

***داروهای مصرفی:

-مصرف داروها مطابق با دستور پزشک و دستورالعمل ثبت شده توسط داروخانه الزامی است.

-قرص پنتوپرازول هر ۱۲ ساعت، کپسول مولتی ویتامین مینرال هر ۱۲ ساعت

-کپسول ارسوداکسی کولیک اسید هر ۱۲ ساعت

-شربت ملین منیزیم هیدروکساید در صورت یبوست، هر ۸ ساعت دو قاشق غذاخوری. در صورت اسهال شدن، مصرف ملین را باید قطع کنید.

-قرص استامینوفن هر ۶ ساعت در صورت وجود درد. شیاف استامینوفن در صورت وجود درد.

-آمپول هپارین ۵۰۰۰ واحدی که دستور مصرف آن در ادامه ارائه شده:

*تزریق هپارین زیرجلدی با زاویه ۴۵ درجه نسبت به پوست، به فاصله ۲ سانتی متر از ناف یا خارج ران و بازوها و هر ۸ ساعت یا هر ۱۲ ساعت بسته به نسخه تجویزه شده به تعداد روزهای معلوم.

<u>*در خصوص داروهایی که قبل از عمل تجویز شده بودند به ویژه داروهای دیابت و فشارخون باید با پزشک مشورت کنید.</u>

***علائم خطر:

توجه!!!

در صورت بروز این علائم بلافاصله به اورژانس مراجعه نمائید:

-درد شدید شکم- تنگی نفس- کوتاهی تنفس- تهوع و استفراغ مکرر- مدفوع سیاه رنگ- عدم مصرف مایعات

-ضربان قلب بالا- تب و ترشح مواد نوشیدنی از زخم و یا خونریزی شدید از زخم- خروج خون از دهان و تورم یا درد شدید اندام ها.

