



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

## خود مراقبتی انسداد

### روده

تهیه کننده: فاطمه مهکی

تابستان 99

### مراقبت در منزل:

- به مقدار زیاد راه بروید
- در صورت نظر پزشک هنگام راه رفتن از شکم بند استفاده کنید چون اینکار مانع از باز شدن مجدد زخم میشود
- از انجام کارهای سنگین به مدت 6 هفته اجتناب کنید
- مایعات زیاد بنوشید و غذاهای نرم بخورید تا دچار یبوست نشوید

- از غذاهای کم حجم استفاده کنید و با عجله غذا نخورید
- از خوردن غذاهای محرک مثل آلو انگور موز آجیل غلات خودداری کنید
- در صورت تهوع و استفراغ و درد زیاد به پزشک مراجعه کنید
- بدون دستور پزشک از ملین استفاده نکنید

➤ معمولاً 48 ساعت بعد از جراحی با نظر پزشک میتونید حمام کنید

➤ محل زخم خود را مشاهده کنید و مواردی مانند ترشح قرمزی درد یا خونریزی را به پزشک اطلاع دهید

➤ معمولاً پس از ترخیص به تعویض پانسمان نیازی نیست اما با نظر پزشک و در صورت نیاز میتوان روزانه یک بار پانسمان را تعویض کرد

➤ بخیه ها معمولاً 10 تا 14 روز بعد از عمل جراحی با نظر پزشک کشیده میشوند

➤ داروهای تجویز شده را طبق دستور و به موقع مصرف کنید

➤ بعضی از بیمارانی که ممکنست کلستومی موقت گذاشته باشند باید اطلاعات لازم را در مورد نحوه ی مراقبت از کلستومی از پرستار یا پزشک یاد بگیرند

➤ در صورت داشتن درد طبق نظر پزشک از مسکن استفاده کنید

➤ تا دو الی سه هفته از فعالیت سنگین دوری کنید

➤ فعالیت جنسی تا دو هفته نداشته باشید

➤ اشیا سنگین جابجا نکنید

➤ از دویدن پرهیزید