

آموزش به بیمار

خود مراقبتی ترخیص

مراقبت از زخم جراحی:

- پس از عمل به مدت ۲-۳ روز محل عمل نیاز به پانسمان دارد (به ترتیبی که پزشک معالج توصیه می کند). پس از آن روزانه محل عمل را با آب و صابون شسته و حتماً خشک نمایید.
- معمولاً بیمار تا ۲ هفته سوند مجرا خواهد داشت. از سوند مراقبت نمایید. می توانید نوک مجرا (محل ورود سوند به آلت تناسلی) پماد آنتی بیوتیک - مثل جنتامایسن - بمالید.
- اگر روی شکم نیز سوند داشتید، از کشیده شدن ناگهانی آن جلوگیری کنید و در تاریخ تعیین شده برای خارج کردن سوندها به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.
- اگر سوند مجرا خودبخود خارج شد، بلافاصله به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید تا برای جاگذاری مجدد آن اقدام لازم صورت گیرد.
- نشت کمی ادرار یا ترشح خونی از کنار سوند طبیعی است که ممکن است با اسپاسم (گرفتگی عضله) مثانه همراه باشد.
- اگر سوند مجرا کار نکند (ادرار در آن جریان نداشته باشد) و هم زمان نشت ادرار از کنارهای سوند وجود داشته باشد، باید سوند شستشو داده شود (نحوه ی شستشو در ادامه توضیح داده شده است)
- اگر مشکل با شستشو حل نشد به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

فعالیت ها: (فعالیت های مجاز و غیر مجاز، ورزش، برگشت به کار، فعالیت جنسی و....)

- به مدت ۶-۴ هفته پس از عمل (تا زمان اطمینان از جوش خوردن بخیه ها) از رابطه زناشویی اجتناب نمایید.
- یک هفته پس از عمل شروع فعالیت های سبک روزمره اشکالی ندارد.
- پیاده روی نمایید و روزانه به میزان آن اضافه کنید.
- بالا و پایین رفتن از پله ها به آرامی اشکالی ندارد.
- به مدت ۳-۲ هفته از بلند کردن، جابه جا کردن، هل دادن و کشیدن اجسام و وسایل سنگین و ورزش (متوسط تا شدید) خودداری کنید.
- از کمر خم نشوید و برای برداشتن چیزی، از زانو خم شوید.

اگر در ناحیه پرینه هم (بین مقعد و مجرای ادراری) اقدام جراحی برای شما صورت گرفته، در این صورت لازم است به مدت ۴-۳ هفته از نشستن مستقیم روی محل عمل خودداری کنید. می توانید از رینگ بادی مخصوص یا بالش تک نرم استفاده نمایید یا وزن را بیشتر روی باسن خود بیاندازید. بنابراین استفاده از دوچرخه و موتور سیکلت (و نیز اسب سواری) در مدت بهبودی ممنوع است.

رانندگی:

- به مدت ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب نمایید. (تا زمانی که زخم کاملاً بهبود یافته و درد و ناراحتی نداشته باشید).
- یا به توصیه پزشک خود در این مورد عمل نمایید.

رژیم غذایی:

- می توانید رژیم غذایی عادی را از سر بگیرید. ولی مایعات بیشتری میل کنید.
- از یبوست پیشگیری کنید (با مصرف میوه ، سبزی و سالاد به همراه روغن زیتون و در صورت لزوم ملین)

- دارو ی تجویز شده را طبق دستور داده شده مصرف نمایید.
- آنتی بیوتیک تجویزی را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید.
- از مصرف خودسرانه سایر مسکن ها و یا تجدید نسخه، خودداری نمایید.
- در صورت بروز هر گونه مشکل یا حساسیت دارویی جهت تغییر دارو با پزشک معالج تماس بگیرید.

استحمام

- بسته به وسعت عمل این بیماران نیازمند ۳-۱ روز استراحت مطلق هستند. در صورتی که با نظر پزشک معالج بتوانند از تخت خارج شوند، ۴۸ ساعت پس از جراحی می توانند دوش بگیرند.
- استفاده از وان یا استخر به مدت ۴-۳ هفته پس از عمل ممنوع است.

نحوه ی شستشوی سوند هنگام انسداد آن

۱. دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
 ۲. به میزان ۳۰ - ۲۰ سی سی سرم شستشو در سرنگ مخصوص (تومی) بکشید.
 ۳. محل اتصال کیسه ادراری به سوند مجرا را با پنبه الکلی تمیز کنید.
 ۴. در حالی که با انگشت شست و اشاره، قسمت انتهایی سوند مجرا را گرفته اید، کیسه ادراری را با دست دیگر از سوند جدا کنید و نوک سوند مجرا را به طرف بالا بگیرید.
 ۵. کیسه ادراری را در جای تمیزی بگذارید یا به دست فرد دیگری بدهید تا آن را نگهدارد.
 ۶. نوک سرنگ شستشو را داخل سوند ادراری کنید و کمی فشار دهید.
 ۷. به آرامی سرم را به داخل سوند تزریق کنید.
 ۸. مایع تزریق شده را با کمک پیستون سرنگ مجدداً به داخل سرنگ بکشید.
 ۹. در حالی که نوک سوند را با انگشت شست و اشاره محکم گرفته اید سرنگ را به آرامی جدا کرده و محتویات آن را داخل ظرفی خالی کنید.
 ۱۰. این کار را چند مرتبه تکرار کنید تا زمانی که مایع برگشتی صاف شود و چیزی مانند لخته یا نسج باقی نماند.
- 🔁 در صورت باز نشدن سوند با این کار، به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

علائم هشدار: (برای مراجعه فوری به اورژانس یا تماس با پزشک معالج)

- تب و لرز
- ترشح خونی از محل عمل
- کار نکردن سوند مجرا
- نشد ادرار از اطراف سوند (چون ممکن است باعث جوش نخوردن بخیه ها گردد)

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی یورتروپلاستی
تهیه کننده	مریم کفایشان
تایید کننده علمی	دکتر مسعود بنایی
سمت	جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری
تاریخ تهیه	۱۳۹۹
تاریخ بازنگری	۱۳۹۹
کد	MA-FO-09