

مراقبت های پرستاری پس از جراحی کیسه صفرا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی شهید دکتر چمران فردوس

شناسنامه بروشور آموزشی			
کدیمفلت	عنوان	تهیه کننده	تایید کننده
PH-TR-01	مراقبت پس از عمل جراحی کیسه	واحد آموزش به بیمار	سوپروایزر آموزشی



♦ بلافاصله پس از اتمام جراحی برداشتن کیسه صفرا چندساعتی را در واحد مراقبت های پس از بیهوشی میبایست بگذرانید. در این زمان میزان اکسیژن خون شما، فشارخون، تعداد ضربان قلب و چگونگی تپش قلب به دقت اندازه گیری میشود. در این زمان قسمت زیادی از اثرات داروی بیهوشی از بین رفته و فعالیت مغزی شما رفته رفته به حالت طبیعی و نرمال پیش از عمل باز میگردد.

♦ اغلب بیماران یک روز پس از جراحی کیسه صفرا از بیمارستان مرخص شده و باقی مراقبت های درمانی را در منزل میبایست ادامه دهند.

♦ حتما برای جلوگیری از لخته شدن خون در عروق، میبایست بیماران راه رفته و فعالیت روزانه خود را انجام دهند. پیاده روی سبک، بهترین راه برای جلوگیری از ترومبوز عروقی میباشد. در صورتی که هنوز آماده پیاده روی نیستید، ورزش زانوها را انجام دهید.

♦ از برداشتن اجسام سنگین (معمولا بیشتر از ۴ کیلو) و یا ورزش های سنگین و استقامتی حداقل ۴ تا ۶ هفته پس از عمل خود داری نمایید. در صورتی که در محل کار، فعالیت سبک دارید، تقریبا از حدود یک هفته پس از جراحی میتوانید به محل کار خود باز گردید.

تب خفیف و گذرا طی ۴۸ ساعت اول پس از جراحی ممکن است رخ دهد که طبیعی بوده و خود به خود رفع میشود.

نفس عمیق پس از جراحی کیسه صفرا را فراموش نکنید. به دلیل محل جراحی کیسه صفرا و درد آن، ممکن است بیمار طی یکی دو روز اول پس از جراحی فقط تنفس های سطحی داشته باشد و به دلیل احتمال ایجاد درد، از تنفس های عمیق پرهیز نماید. طی ۵ روز اول حداقل ۳ تا ۵ نفس عمیق در هر ساعت بکشید

معمولا طی چند روز اول پس از جراحی کیسه صفرا درد خفیف تا متوسطی را ممکن است تجربه کنید. این درد رفته رفته کم میشود. برای تسکین درد جراحی از مسکن های معمولی به صورت خوراکی یا تزریقی و شیاف میتوان استفاده نمود. یک نکته مهم در مدیریت درد آن است که حتما پیش از شدت یافتن درد از مسکن استفاده کنید، در واقع به محض احساس درد مسکن مصرف کنید. اینکار به طور موثر تری به کاهش درد شما کمک میکند

البته در مواقع جراحی لاپاراسکوپی ممکن است علاوه بر محل زخم، شانه ها و بازوهای شما نیز درد داشته باشند که به خاطر تزریق هوا در شکم شما میباشد. این درد طی یکی دو روز اول پس از جراحی و با حرکت کردن بهتر میشود.

• به دلیل مصرف داروهای مسکن، اثرات بیهوشی و کم هم تضعیف بدن ممکن است طی روزهای اول پس از جراحی احساس ضعف و بی حالی کنید. این احساس طبیعی بوده و طی چند روز نخست پس از عمل از بین میرود. درمان این عارضه مصرف غذاهای سرشار از پروتئین (غیرچرب)، مصرف مواد مغذی و خواب کافی میباشد.

• از مصرف منظم داروهای مسکن و آنتی بیوتیک با مقادیر زیادی آب غافل نشوید. این کار به بهبودی زودتر شما پس از جراحی کیسه صفرا کمک میکند.

• حمام رفتن پس از جراحی کیسه صفرا نیز معمولا حدود سه روز پس از جراحی امکان پذیر است اما زمان استحمام را حتما از پزشک معالج خود بپرسید.

♦ محل زخم جراحی را تمیز و خشک نگه دارید. دربارہ نحوه تعویض پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک خودتان عمل نمایید.

♦ در صورتی که بخیه های شما جذبی باشند. نخ های قسمت بیرونی آنها طی یک الی دو هفته فرآیند جذب و افتادنشان انجام میشود اما در مواقعی که بخیه ها کشیدنی باشند معمولا بین ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل باید با اجازه پزشک خود آنها را کشید.

♦ البته زمان کشیدن بخیه های پس از جراحی کیسه صفرا و همچنین نحوه و دفعات تعویض پانسمان کاملا به نظر جراح شما بستگی دارد. اما عموما پانسمان محل زخم پس از ۵ روز برداشته میشود.

مراقبت های غذایی پس از جراحی کیسه صفرا

مهمترین مسئله پس از جراحی کیسه صفرا، اجتناب از مصرف غذاهای چرب و توصیه به مصرف غذاها در وعده های کوچک تر میباشد. حجم وعده های غذایی را کاهش داده و دفعات مصرف را بیشتر کنید. مصرف غذاهای چرب را به حداقل برسانید. در چند ماه اول پس از جراحی کیسه صفرا در صورتی که چربی غذا کمی بیشتر از حد ظرفیت دستگاه گوارش باشد با علائم سوء هاضمه، نفخ و اسهال روبه میشوید. این حساسیت بدن طی ماه ها ابتدایی پس از جراحی کیسه صفرا بیشتر میباشد.

نکته دیگر که بیماران پس از جراحی کیسه صفرا میبایست رعایت کنند، پرهیز از یبوست میباشد. یبوست و دفع دشوار مدفوع میتواند موجب تاخیر در بهبودی محل زخم و جراحی شود. برای پرهیز یبوست مصرف غذاهای نرم در کنار مصرف فراوان منابع فیبر و سبزیجات توصیه میشود. البته انجام پیاده روی سبک نیز، به تخلیه بهتر روده ها کمک میکند. نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب نیز نباید فراموش شود.

واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر چمران

با آرزوی سلامتی



@Sepehr.card No-167