

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل :**

- طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
  - مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.
  - رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.
  - با خوردن سبزیجات و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.
  - فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
  - در صورتی که بیمار کودک است از فعالیت زیاد وی تا ۳-۲ هفته خودداری کنید.
  - پس از اجازه پزشک، جهت بلند کردن اجسام سنگین ابتدا نشست و سپس اقدام به بلند کردن جسم کنید.
  - در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید حمام کنید.
  - تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
  - در صورتی که اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
  - به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.
  - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
  - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
  - ۷-۱۰ روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- خارج شدن ترشح از محل بخیه ها، تورم و قرمزی
  - دردناک شدن محل عمل و تب
  - سوزش و خارش ناحیه عمل و عدم تحمل آن
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی