

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 :

- رژیم غذایی پرانرژی مصرف کنید و مصرف لبنیات و بستنی را تعدیل کنید و از مصرف چای، قهوه و نوشابه خودداری کنید.
- شما باید یک هفته در منزل استراحت کنید و از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.
- تا یک ماه از انجام ورزش های تماسی نظیر انجام ورزش های رزمی خودداری کنید.
- به طور معمول ۱۴-۱۰ روز درد گلو خواهید داشت.
- هنگام خواب سه عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر بالاتر از سطح قلب باشد.
- جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری کنید.
- در چند روز اول بعد از عمل، کمی خشونت صدا طبیعی است. از استرس و ناراحتی اجتناب کنید و آرامش داشته باشید.
- تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود دارد که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداکثر می رسد یا سفتی گردن برای حدود یک ماه وجود دارد.
- برای حداقل ۳ هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چرا که باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می شود.
- بعد از برداشتن پانسمان یک چسب کوچک تا ۱۰ روز بر روی گردن شما باقی می ماند.
- با مشورت پزشک روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید. اگر زخم شما خیس شد به آرامی با گذاشتن و برداشتن یک حوله تمیز آن را خشک کنید، نیازی به تمیز کردن زخم نیست. روی زخم پماد یا کرمی قرار ندهید.
- بعد از بهبودی کامل برش جراحی تا ۶ ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود.
- کمی درد دارید و یا گاهی ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه، گردن و پشت و یا سردردهای تنشی برای چند روز شکایت داشته باشید. جهت تسکین درد مسکن تجویز شده توسط پزشک را استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید.
- تجویز دارو با پزشک می باشد و اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است شما تا آخر عمر باید داروهای تیروئیدی (جایگزین کننده هورمون تیروئید) مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو جداً پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف)
- در صورت تضعیف و نارسایی تنفس
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی