

# راهنمای پرستاری حین بستری (کیست تخمدان)

## اقدامات قبل از عمل

- شب قبل از عمل شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه جراحی را، روز عمل جراحی در صورت دستور پزشک بشوئید.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- روز عمل کلیه اشیا فلزی از جمله زیورآلات، گیره سر، لنز و اعضای مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل خود را بپوشید.
- بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه گردد لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- معمولاً پیش از عمل آزمایش خون و ادرار از شما گرفته خواهد شد تا مشخص شود مشکلی در حین جراحی وجود نخواهد داشت.
- ممکن است تصویربرداری همچون التراسوند، سی تی اسکن CT یا ام آر آی MRI از شما گرفته شود، این

آزمایش‌ها نیز به پزشک کمک می‌کند که بتواند تخمدان‌ها و اندام‌های اطراف آن را بررسی کند.

- ممکن است پزشک از شما بخواهد که داروهایی جهت آماده‌سازی روده مصرف کنید که موجب تخلیه روده‌ها می‌شود.

## رژیم غذایی

- طبق دستور پزشک بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می‌شود و در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- شروع رژیم غذایی با مایعات و آبمیوه تازه و سپس رعایت رژیم پر پروتئین و ویتامین و رژیم پر فیبر جهت جلوگیری از یبوست توصیه می‌شود.
- بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.

## فعالیت

- در بستر پاها را حرکت دهید تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود بهتر است هر چه زودتر با تایید پزشک از بستر خارج و راه بروید.
- برای خروج از بستر ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید در صورت نداشتن سرگیجه تاری دید،... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

## مراقبت

- در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام داد.
- در صورتی که کیست به روش جراحی باز عمل شود پس از یک الی دو روز پانسمان خارج می‌شود.
- در زمان استراحت در تخت اندام‌ها و مفاصل و حرکت دهید از خشکی و لخته خون در اندام‌های انتهایی جلوگیری شود.
- پس از عمل ممکن است درد جزئی و کبودی در ناحیه برش‌ها داشته باشید تغییر وضعیت می‌تواند به تخفیف درد و ناراحتی شما کمک کند.
- ممکن است به علت استفاده از داروی بیهوشی در ناحیه شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- در صورت داشتن خونریزی واژینال شدید پرستار را مطلع کنید.

## دارو

- داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشکی جهت تسکین درد توسط پرستار تجویز می‌شود.
- داروها (سرم و آنتی بیوتیک) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.

## رژیم غذایی

- برای کاهش وزن شما باید دریافت کالری خود را کم کنید و دریافت غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی را نسبت به قبل کمتر نمایید.



## راهنمای پرستاری حین بستری (کیست تخمدان)

منبع تهیه: کتابهای ویلیامز وبرونر سودارت

بازنگری درتهیه: خانم هاجر قربانی سوپر وایزر ارتقا

سلامت بیمارستان نفت آبادان

بازنگری ناییدکننده: دکتر شقایق استرکی متخصص

زنان وزایمان

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان ۱۴۰۴



من را اسکن کن

• هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دست ها و بالش محل حمل را حفظ کنید.

### دارو

• جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

• داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند (آنتی بیوتیک) را در ساعت معین طبق دستور و تا اتمام دوره درمان مصرف نمایید.

### زمان مراجعه بعدی

• پس از دوره درمان زمانی که پزشک تعیین می کند دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.

• در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا) افزایش درد و عدم تسکین درد علیرغم و استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم به پزشک مراجعه نمایید.

• دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه ها را افزایش دهید.

### فعالیت

• از بلند کردن اشیا با وزن بیش از ۵ کیلو گرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.

• فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت ها استراحت کافی داشته باشید.

• سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.

• خانمهایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می کنند باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دو میدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است.

• در روزهای اول پس از عمل به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو گرم خودداری کنید.

### مراقبت

• محل برش ها را تمیز و خشک نگه دارید برای تمیز کردن آنها می توانید از آب و صابون استفاده کنید روز بعد از جراحی می توانید بانداژ روی زخم ها را بردارید.

• طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی خونریزی خفیف واژینال داشته باشید.

• مصرف دخانیات سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بی خوابی می گردد.