

فعالیت

- از بلند کردن اجسام سنگین بیش از ۳ کیلوگرم خودداری کنید.
- برای ۴-۶ هفته و یا بیشتر از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- در مورد زمان مجاز به دوش گرفتن از پزشک خود سؤال نمایید.
- محل سوراخ های لاپاراسکوپ باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت مشاهده هر گونه قرمزی، ترشح یا پزشک خود تماس بگیرید و در صورت نیاز به پانسمان از پزشک خود سؤال نمایید.
- فعالیت های خود را کم و برحسب تحمل افزایش دهید
- رژیم غذایی شما باید کم کلسترول، و کم چربی باشد.
- چنانچه چاق هستید و یا اضافه وزن دارید آن را کاهش دهید و مراقب وزن خود باشید.
- از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.
- در صورت اقدام به استفاده از روش های درمان تکمیلی (جایگزینی)، حتما با پزشک خود مشورت کنید ممکن است تداخلی در درمان شما داشته باشد. ویزیت های منظم و پیگیری درمان را فراموش نکنید.

رژیم غذایی

بیشتر بیماران نگران این هستند که بعد از لاپاراسکوپي چه چیزی بخورند بعد از انجام لاپاراسکوپي شما می توانید هر آنچه را که دوست دارید بخورید. اکثر بیماران در ابتدا از غذاهایی که راحت تر هضم می شوند مانند نان تست، برنج، موز، سوپ، پاستا و غیره استفاده می کنند. پس از دوره نقاهت اولیه، اکثر بیماران می توانند انواع غذاها را بدون مشکل بخورند. ممکن است که چند روز طول بکشد تا اشتهاى طبيعى شما پس از جراحی بازگردد و این امری غیر معمول نیست.

چه زمانی بعد از عمل کیسه صفرا می توانم ورزش کنم؟

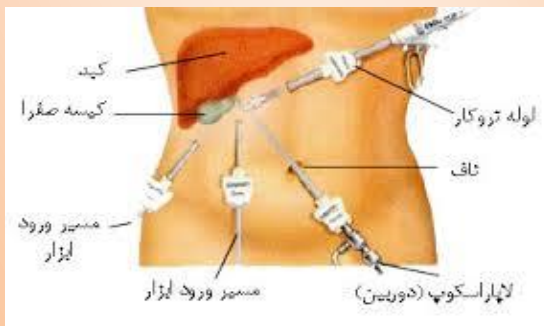
بیماران احساس می کنند که در عرض چند روز پس از عمل، می توانند فعالیت های سنگین خود را از سر بگیرند. اما شما به مدت ۲ هفته بعد از انجام جراحی نباید جسم سنگینی را بلند کنید. پس از این مدت، می توانید شروع به بلند کردن اجسام سنگین کنید و یا شروع به ورزش کردن کنید، توجه داشته باشید که اگر شکم شما درد می کند، نباید جسمی را بلند کنید و یا ورزش کنید. تا جایی که می توانید و برای شما راحت است پیاده روی کنید، ورزش متوسط به بهبود گردش خونتان کمک می کند. می توانید روز بعد از عمل دوش بگیرید. و همینطور هر زمانی که احساس راحتی کردید، می توانید فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزشی درمانی کوثر

مراقبت های جراحی کله سیستگومی



تهیه کننده: صدف صفی خانی
واحد ارتقا سلامت
بهار ۱۴۰۴
۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس
داخلی ۱۱۷
منبع: کتاب برونر و سوداوت غدد

کله سیستیت یا التهاب کیسه صفرا:

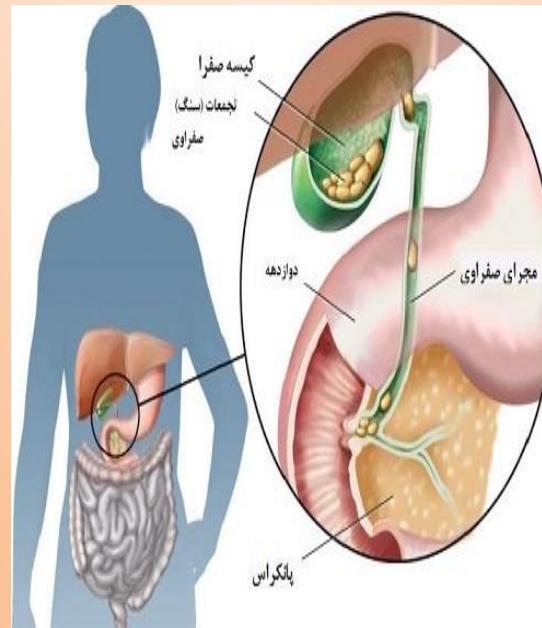
التهاب حاد یا مزمن کیسه صفرا است. اغلب علت آن سنگ های صفراوی می باشد که با افزایش سن خطر تشکیل سنگ نیز بالا می رود. عواملی مثل زمینه خانوادگی، چاقی، رژیم غذایی پرچربی و پرکالری، دیابت، بیماری کبدی، التهاب پانکراس لوزالمعده، تنگی مجرای صفراوی، مصرف داروی ضد کلسترول، تومورها، عوامل عفونی مثل هپاتیت، سطح بالای استروژن در زنان، قرص های ضد بارداری، هورمون درمانی و حاملگی در تشکیل سنگ های صفراوی دخیل اند. (سنگ صفرا-کیسه صفرا-درمان جراحی صفرا-کله سیستکتومی)

علائم و نشانه ها:

سوء هاضمه، نفخ شکم، تهوع، استفراغ و آروغ زدن بعد از وعده های غذایی، درد در ناحیه سر دل، که به پشت و بین شانه ها یا شانه راست کشیده می شود. تب خفیف یا شدید همراه با ادرار، حساس شدن شکم و سفتی شکم میباشد.

مراقبت پس از عمل کله سیستیت حاد:

چنانچه حالت تهوع نداشته باشید می توانید روز بعد از عمل مایعات را شروع کنید. سعی کنید پس از کسب اجازه از پزشک معالج، از تخت پایین آمده و قدم بزنید. شکم به دلیل وجود گاز متورم خواهد بود. برای کاهش و یا از بین بردن درد به شما مسکن می دهند.



آموزش مراقبت از خود در منزل:

۱- در صورت احساس درد شدید صفراوی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، زردی و عرق ریزش فراوان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- در صورت مرخص شدن با لوله (کاتتر) به مراقبت از آن توجه کنید: کاتتر با چسبی محکم به بدن متصل می شود تا خارج نشود. ترشحات که در کیسه ادرار جمع می شود را خالی و میزان آن را یادداشت کنید. در صورت خارج نشدن ترشحات از لوله و علائم عفونت مثل قرمزی، تورم، حساس شدن در اطراف محل، تب و لرز، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۳- داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنید؛ میزان آن را کم، زیاد و یا قطع نکنید.

۴- عوارض جانبی داروها را بشناسید و در صورت پیدایش گزارش نمایید