

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

کیست پیلونیدال (موئی)



❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث مصرف نمایید.

✓مصرف 8 لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری میکند.

✓برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓پس از یک هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را میتوانید شروع نمایید.

✓از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین ، ایستادن به مدت طولانی، تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓پس از جراحی به روش بسته پس از دو الی سه روز میتوانید حمام کنید.

✓پس از جراحی به روش باز، پس از خارج کردن پانسمان اولیه میتوانید حمام کنید.

✓تا جایی که میتوانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.

✓بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید.

✓در روش جراحی بسته، بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج میشود.

✓یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباسها به زخم جلوگیری شود.

✓در صورتیکه نشستن مشکل و با درد همراه است بایستی یک بالشکت که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده نمایید.

✓از لباسهای سبک و گشاد استفاده کنید.

✓موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیر اینصورت ممکن است بیماری عود کند. ترجیحا در زمان استحمام این کار را انجام دهید تا موهای زاید کاملا از بدن شما پاک شوند.

✓ وزن خود را متعادل نگه دارید.

✓ استفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد میشود.

✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.

✓ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد.

❖ دارو

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

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده به وی مراجعه کنید.

✓ در صورت داشتن ترشح زیاد از ناحیه عمل و تب بالای 38 درجه سانتیگراد و درد غیر قابل کنترل به پزشک مراجعه نمایید.

✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068