

راهنمای آموزشی بیمار (آموزش پس از ترخیص و مراقبت در منزل)

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

جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید. از رژیم غذایی سالم و کم چرب استفاده کنید. در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای، قهوه، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. از استرس یا فشار روانی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید. از انجام ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و ... به خصوص در گرما اجتناب کنید. پیاده روی منظم و انجام انواع ورزش‌ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است. از انجام هرگونه ورزش‌های برخوردی مانند (بوکس و فوتبال) حداقل به مدت ۱۲ ماه بعد از عمل خودداری کنید. داروهای خود را به موقع و به طور منظم طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع و یا افزایش آن بدون مشورت پزشک خودداری کنید. ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام‌های حمایتی به وسیله روان‌پزشک، مددکار اجتماعی و ... می باشد. حتماً درمان خود را پیگیری کنید. ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. بخیه‌ها یا گیره‌های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند. برای مدت طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برای شما دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می یابد. تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن می کنند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه پیدا کنند. اگر بعد از دراز کشیدن وقتی که می خواهید از جا بلند شوید به سرعت سر خود را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوها، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می شود. از رفتن به دریا پرهیز کنید و اگر به استخر می روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سر خود را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید. می توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه‌ها، موهای خود را بشوید. می توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهای خود را رنگ کنید. تا زمانیکه جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. (معمولاً ۲-۴ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید) در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافت‌های کوتاه رانندگی کنید. همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد. در ساعات شلوغ و اوج ترافیک رانندگی نکنید. در مسیرهای آشنا حرکت کنید. معمولاً لازم است که حداقل ۶ هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، می توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع، تورم، نشت مایع در محل عمل جراحی و درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس
افزایش شدت سردرد - خواب آلودگی و کسالت - ضعف و ناتوانی - گیجی
مشکل در تکلم - اختلال در دید - افتادن یا غش کردن - حمله صرع یا تشنج
حالت تهوع و استفراغ - حساسیت پوستی - احساس درد یا تورم در پا و ماهیچه ساق پا - تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات
گردن/ بیقراری

