



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 (میوه‌ها و سبزیجات) و مایعات فراوان استفاده کنید. از رژیم‌های سالم و کم چرب پیروی کنید. در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، مانند چای و 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 ... خصوصاً در گرما اجتناب کنید.

پیاده روی منظم و انجام سایر 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 نمایید و از قطع یا افزایش آن بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا می‌کنید. 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 ... می‌باشد. 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 می‌رود.

بخیه‌ها یا گیره‌های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می‌شوند.

قادر به تمرکز بر یک موضوع برای مدتی طولانی نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می‌کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می‌یابد.

تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن می‌نمایند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که می‌خواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می‌شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می‌شود.

از رفتن به دریا پرهیز کنید و اگر به استخر می‌روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.

می‌توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه‌ها، موهایتان را بشویید. می‌توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهایتان را رنگ کنید.

تا زمانی‌که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. (معمولاً ۴-۲ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می‌توانید رانندگی کنید. در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافرت 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، می‌توانید 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 وتورم، 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

