

### مقدمه :

آموزشهای قبل از ترخیص از بیمارستان شامل دادن اطلاعاتی در مورد دستورات پس از عمل جراحی می باشد و در صورتی که به خوبی توسط بیمار رعایت شود موجب بازگشت هر چه سریعتر توان قبلی بیمار، کاهش درد و عوارض عمل جراحی می شود.

### آموزشهای پس از عمل:

#### نحوه شستشوی محل عمل:

1. پس از دفع ادرار و اجابت مزاج (مدفوع) پرینه از جلو به عقب شسته شود و با گاز استریل خشک شود.

2. روزی سه بار با سرم شستشو ناحیه پرینه را شستشو داده و با شوار خشک کره.

3. جهت جلوگیری از عفونت محل عمل به مدت 20 دقیقه پس از شستشو از چراغ مطالعه در محل عمل استفاده کنید.

4. از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کرده و حتی الامکان در طول روز تعویض شود.

5. جهت شستشو و ضدعفونی پرینه به جای صابون های معطر و حاوی مواد اسیدی که موجب تحریک پرینه می شود از صابون های معمولی استفاده نمایید.

### تغذیه:

1. برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها از مواد غذایی نرم استفاده نمایید.

2. مصرف مواد غذایی که ویتامین C دارند مانند مرکبات و سبزیجات به تسریع بهبود زخم کم می کنه.

3. مصرف مواد غذایی دارای پروتئین بالامتثل گوشت و مرغ به بازگشت نیروی مددجو کمک می کنه.

4. توجه کنید مصرف به موقع و سر ساعت داروها به پیشگیری از عفونت کمک می کند.

5. برای جلوگیری از یبوست روزی سه بار از شربت ملین استفاده کنید.



### نحوه فعالیت:

1. استراحت کافی به تسریع بهبودی پس از عمل جراحی کمک می کند.

2. از بلند کردن اجسام سنگین، ایستادن طولانی مدت و انجام کارهای سنگین خودداری کنید.

3. انجام ورزشهایی که موجب تقویت عضلات کف لگن می شود برای بهبود کشش و تون عضلانی پس از عمل توصیه می شود.

4. حتی الامکان تا 40 روز پس از عمل از مقاربت پرهیز کنید.

5. بلافاصله پس از عمل جراحی نحوه خوابیدن روی تخت باید به گونه ای باشد که سر وزانوها کمی بالاتر از تنه قرار گیرند.

### تسکین درد:

1. اسپری های تجارتي که حاوی مواد ضدعفونی و بی حس کننده هستند به تسکین درد کمک می کنند.

2. استفاده از کیسه یخ به طور موضعی نیز به کاهش درد کمک می کند.

\*توجه کنید سنگینی کیسه یخ روی موضع عمل نباشد و روی تخت قرار گیرد.



## آموزش‌های مراقبت‌های پس از جراحی

### های پرینه



بیمارستان سوم شعبان دماوند

(بخش زنان)

1395

## تمرین های ورزشی kegel جهت تقویت عضلات لگنی:

هدف: تقویت سفتی ماهیچه های لگن، پیشگیری از بی اختیاری ادرار و پرولاپس رحمی، افزایش رضایت از آمیزش جنسی و تسریع بهبودی پس از زایمان و اعمال جراحی پرینه.

توجه کنید در این نوع ورزش باید عضلات اطراف واژن و اسفنکتر مقعد جهت کنترل ادرار و مدفوع به کار گرفته و منقبض شوند ( نه ماهیچه های شکمی و باسن و یا ران).

حین ادرار کردن یا در حالت استراحت می توان عضلات را منقبض کرد به صورتی که عضلات را 10 ثانیه منقبض و 10 ثانیه شل می کنید.

اگر حین ادرار کردن، ادرار خود را نگه دارید به خوبی متوجه می شوید که باید کدام یک از عضلات را منقبض و منبسط کنید.

انجام این تمرین می تواند 30-80 بار در روز تکرار شود.

آدرس:

میلاد، جنب سینما پرستو(دانشگاه آزاد دماوند)

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱ [www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)

## در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کرد؟

1. یک هفته تا ده روز پس از عمل جراحی جهت ویزیت به پزشک مراجعه کنید.

2. در صورت عدم توانایی در دفع ادرار ، احساس درد در ناحیه مثانه و دفع ادرار به صورت قطره ای در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

3. در صورت مشاهده ترشح غیر طبیعی ( بدبو و بدرنگ)، خونریزی شدید و درد شدید محل عمل به پزشک مراجعه کنید.

