

خودمراقبتی در التهاب آپاندیس

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین (گوشت) مصرف کنید.
- از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- اگر به روش لاپاراسکوپی عمل کرده اید تا 3-5 روز فعالیت‌های خود را محدود کنید.
- اگر به روش باز جراحی کرده اید تا 10-14 روز فعالیت خود را محدود کنید.
- هر زمان که احساس کرده اید آماده هستید بلند شوید و آهسته آهسته فعالیت‌های خود را افزایش دهید. ابتدا با راه رفتن کوتاه شروع کنید.
- شما زودتر از معمول خسته می شوید پس هر زمان خسته شدید بخواهید تا ترمیم شما سریعتر انجام شود.
- قبل از سرفه یک بالش روی شکم خود بگذارید و آرام فشار دهید تا درد شما کمتر باشد.
- کارهای شخصی خود را می توانید انجام دهید و پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید.
- از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و بصورت روزانه حمام را انجام دهید، زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
- جهت تسکین درد، از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به پزشک معالج نشان دهید.
- با مشورت پزشک جهت کشیدن بخیه ها 7-10 روز بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- جهت جلوگیری از عفونت و کاهش درد به توصیه های پزشک در ارتباط با میزان، زمان و نحوه صحیح و عوارض احتمالی داروها، عمل کنید.
- از رژیم غذایی نرم شامل گوشت تازه، مرغ، ماهی و سبزیجات پخته شده استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
- باید پانسمان ناحیه عمل روزانه به روش استریل تعویض شود.
- اگر به روش لاپاراسکوپی عمل کرده اید تا 3-5 روز فعالیت‌های خود را محدود کنید.
- اگر به روش باز جراحی کرده اید تا 10-14 روز فعالیت خود را محدود کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورت تب و لرز، تعریق شدید، ضعف، بی اشتها، اسهال، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم و بعضاً اسهال که نشانگر آبنه لگنی است به پزشک معالج و واحد کنترل عفونت بیمارستان مراجعه کنید.
- در صورت بروز عوارض بعد از عمل مانند سفتی و حساسیت شکم در لمس، تب، لرز، اسهال، نفخ شکم و بیبوست به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.
- در مواقع اورژانسی از تیم درمان از طریق مراجعه مستقیم به مراکز درمانی یا تلفنی و یا ورود به سایت های آموزشی کمک بگیرید.
- جهت جلوگیری از عفونت و کاهش درد به توصیه های پزشک در ارتباط با میزان، زمان و نحوه صحیح و عوارض احتمالی داروها، عمل کنید.