

## جراحی گردن:

### مراقبت در منزل:

- مایعات فراوان در حدود ۸-۶ لیتر آب در روز به اضافه مواد غذایی حاوی فیبر فراوان مانند میوه و سبزی جهت جلوگیری از بیبوست استفاده کنید. تا دو هفته اول از خوردن غذاهای جامد و سفت پرهیز شود.
- از نشستن و یا ایستادن به مدت بیش از ۳۰ دقیقه اجتناب کنید.
- از رانندگی زیاد با اتومبیل پرهیز کنید.
- در همه اوقات گردن بند استفاده نموده و روزی دو بار با صابون ملایم ناحیه گردن را شسته و در صورت باز بودن گردن بند، گردن را ثابت نگه دارید.
- از چرخاندن سر و خم و راست کردن گردن خودداری کنید.
- کفش پاشنه کوتاه استفاده کنید.
- از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.
- شیو صورت آقایان در حالت خوابیده و نشسته انجام شود و فقط قسمت جلویی برداشته شود.
- از کرم ها و پودرها در زیر گردن بند استفاده نشود.
- از پرت نمودن گردن بند و قرار دادن در محل های نامناسب مثل رطوبت و حرارت زیاد اجتناب کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک، در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نموده و از استفاده بی رویه مسکن خودداری کنید.
- داروهای خود را به صورت منظم استفاده کنید. تعدادی از داروهای شما به عنوان ضد التهاب تجویز شده اند و به جلوگیری از چسبندگیهای بعدی کمک می کنند، بنابراین حتی اگر درد هم نداشتید این داروها را قطع نکنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت بروز علائم عفونت محل زخم (تب، قرمزی، تحریک، ترشح و افزایش درد)