

## ❖ راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 119 آموزش بعد از ترخیص تیروئید کتومی

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ با مشورت پزشک یا کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید

### ❖ فعالیت

- ✓ شما باید یک هفته در منزل استراحت نمایید و از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید .
- ✓ در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در دو هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید.
- ✓ تا یک ماه از انجام ورزش های تماسی نظیر ورزش های رزمی خودداری کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ به طور معمول 10-14 روز درد گلو خواهید داشت.
- ✓ هنگام خواب 2-3 عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد.
- ✓ جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری کنید.
- ✓ در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت صدا طبیعی است، از استرس و ناراحتی اجتناب کنید و آرامش داشته باشید .
- ✓ تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود خواهد داشت که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداکثر می رسد و سفتی گردن نیز برای حدود یک ماه وجود خواهد داشت.
- ✓ برای حداقل 3 هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چراکه باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می شود.
- ✓ پانسمان تا 48 ساعت کافی است و بعد از آن می توانید آن را بردارید.
- ✓ روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید. اگر زخم شما خیس شد به آرامی با گذاشتن و برداشتن یک حوله تمیز آن را خشک کنید، نیازی به تمیز کردن زخم نیست. روی زخم پماد یا کرمی قرار ندهید.
- ✓ همه برشهای جراحی به نور آفتاب حساس هستند. توصیه می شود بعد از بهبودی کامل برش جراحی تا 6 ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود.

### ❖ دارو

- ✓ مختصری درد را تجربه می کنید، ویا گاهی ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه، گردن و پشت و یا سردردهای تنشی برای چند روز شکایت داشته باشید. جهت تسکین درد مسکن تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

✓ تجویز دارو با پزشک می‌باشد و اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است شما تا آخر عمر باید داروهای تیروئیدی مثل لووتیرکسین (جایگزین کننده هورمون تیروئید) مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو جداً پرهیز کنید.

## واحد آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

✓ Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار