

## کیست مویی

### آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

#### مراقبت در منزل :

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C مصرف کنید.
- برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید. مصرف 8 لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری می کند.
- پس از یک هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید.
- از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی، تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- بعد از جراحی به روش بسته پس از 2 الی 3 روز می توانید حمام کنید.
- در روش جراحی بسته، بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج می شود.
- پس از جراحی به روش باز، پس از خارج کردن پانسمان اولیه می توانید حمام کنید.
- تا جایی که می توانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید.
- یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباس ها به زخم جلوگیری شود.
- در صورتی که نشستن مشکل و با درد همراه است باید یک بالشکت که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده کنید.
- از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید.
- موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیر این صورت ممکن است بیماری عود کند. بعد از زایل کردن موها باید با استحمام موها را از بدن دور نمود.
- وزن خود را متعادل نگه دارید.
- استفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد می شود.
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.
- 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 طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید.
- در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده به وی مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی و نشان دادن آن به پزشک معالج
- در صورت داشتن ترشح زیاد از ناحیه عمل و تب بالای 38 درجه سانتیگراد و درد غیر قابل تحمل
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی