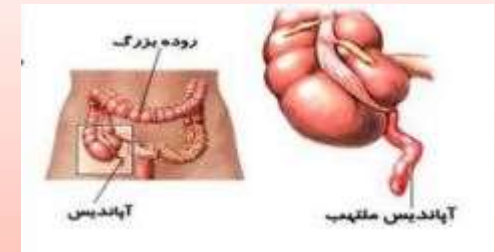




بیمارستان نیمه شعبان

بخش جراحی

خود مراقبتی در آپاندیسیت



ادرس: کرمان - بلوار ۲۲ بهمن

چهارراه شعبانیه

تلفن: ۹۸-۳۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار: ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

تهیه و تدوین: زهرا ظهیری

آپاندیس: زائده ای کوچک و شبیه به انگشت با طول

حدود ۱۰ سانتی متر است که در محل اتصال روده کوچک به روده بزرگ قرار دارد. آپاندیس به طور مرتب با غذا پر میشود و سپس تخلیه میگردد اما چون مجرای آن کوچک است امکان دارد در شرایط ویژه ای به خوبی تخلیه نشود لذا این عضو توخالی بسیار مستعد بروز انسداد و سپس عفونت (آپاندیس) می باشد.

آپاندیس در ۱۰-۳۰ سالگی شایعتر و بعد از ۶۰ سالگی نادر است.

علائم آپاندیس

درد مبهم شکمی در اطراف ناف و سمت تحتانی راست شکم تب خفیف تهوع و گاهی استفراغ یبوست و گاهی اسهال کاهش اشتها

اگر تب بیشتر از ۳۹ درجه باشد شک قوی به پارگی آپاندیس وجود دارد هر چند این اتفاق در ۳۶ ساعت اول شروع علائم نامتحمّل است

عوارض آپاندیس

عارضه اصلی آپاندیس پارگی آن است که معمولا به صورت تاخیری بعد از مراجعه اتفاق میافتد

درمان آپاندیس

درمان آپاندیس با خارج کردن آپاندیس عفونی یا ملتهب به دو شیوه لاپاراسکوپی یا جراحی باز انجام میشود.

آموزش پس از ترخیص آپاندیسیت

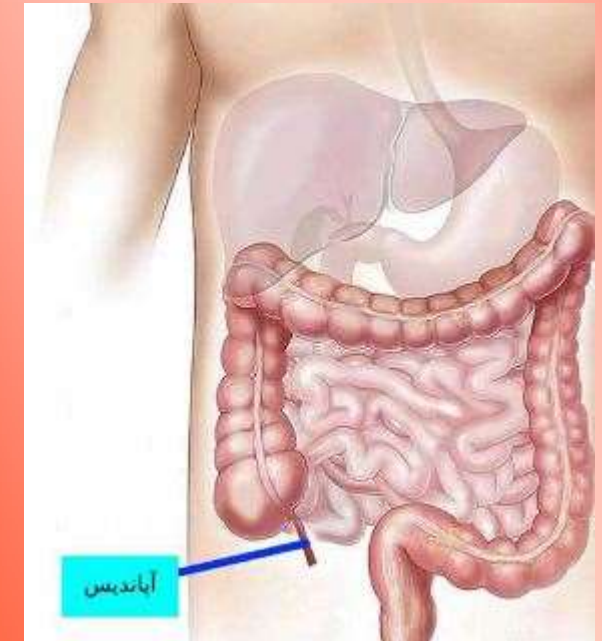
به محض اجازه پزشک پس از عمل با کمک از تخت خارج گردید و قدم بزنید
فعالیت‌های خود را کم کم و برحسب تحمل افزایش دهید دراز کشیدن به مدت طولانی بهبودی را کند میکند در صورتی که خودتان قادر نیستید جا به جا شوید با کمک همراه وضعیت خود را در تخت تغییر دهید
هنگام سرفه و عطسه و تنفس عمیق برای پیشگیری از بروز درد، روی ناحیه عمل خود را نگه دارید.
از انجام فعالیت‌های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین تا ۶-۴ هفته بعد از عمل اجتناب کنید.

۱-۲ بعد از عمل میتوانید دوش بگیرید

پس از ترخیص ممانعتی در فعالیتهای جنسی وجود ندارد

محل سوراخهای لاپاراسکوپ و محل عمل جراحی باید خشک و بدون ترشح باشد در صورت مشاهده هر گونه قرمزی، التهاب و عفونت با پزشک خود تماس بگیرید

در صورت ترخیص با درن شیاردار در صورت نیاز و کثیفی پانسمان را به صورت استریل تعویض کنید و اگر ترشحات افزایش یافت به پزشک گزارش کنید در صورت درد از ضد دردهای تجویزی خود استفاده کنید



رژیم غذایی

در روزهای اول جراحی مایعات در حد متعادل بخورید

در روزهای اول بعد از عمل، از مصرف مواد غذایی نفاخ (آبمیوه های خام و مصنوعی، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه، خیار، نوشابه های گازدار خودداری کنید)

رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین (گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات و ...) و مواد سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، آب آناناس و پرتقال باشد.

چگونه از بروز التهاب آپاندیس جلوگیری کنیم

مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید

روزانه ۸ لیوان آب بنوشید

از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و فست فود بپرهیزید

انواع ویتامین ها و مواد معدنی را در رژیم غذایی خود بگنجانید

بعد از غذا خوردن تحرک نداشته باشید

علائم هشدار دهنده بیماری و پیگیری و مراجعه مجدد

داروهای تجویز شده توسط پزشک را در منزل طبق ساعتهای دستور داده شده به طور دقیق مصرف نمایید

در خانه زیاد در بستر قرار نگیرید و بیشتر راه بروید و جهت تخلیه ترشحات سرفه کنید

پانسمان ناحیه عمل پس از ۴۸ ساعت برداشته شود از این پس ناحیه عمل نیاز به پانسمان ندارد مگر اینکه پزشک معالج شما دستور داده باشد

محل زخم را تمیز و پاکیزه و باز نگه دارید

۱۰-۱۲ روز بعد از عمل جراحی برای کشیدن بخیه های ناحیه عمل به بیمارستان یا پزشک معالج خود مراجعه کنید

در صورت مشاهده هر گونه تغییر در محل عمل جراحی مانند قرمزی، تورم، التهاب و افزایش درد به پزشک مراجعه کنید.