

جراحی های سرپایی: راهنمای جامع

معرفی انواع جراحی های سرپایی رایج و مراقبت های لازم



انواع رایج جراحی های سرپایی



جراحی چشم

برخی از جراحی های چشم سرپایی شامل آب مروارید، لیزیک و گلوکوم می باشد.



جراحی ارتوپدی

برخی از جراحی های ارتوپدی سرپایی شامل آرتروسکوپی زانو و تونل کارپال می باشد.



جراحی زنان

برخی از جراحی های زنان سرپایی شامل هیستروسکوپی و لاپاراسکوپی می باشد.



جراحی عمومی

برخی از جراحی های عمومی سرپایی شامل هرنی، واریکوسل و بواسیر می باشد.

مراقبت های قبل از جراحی

1

هفته قبل ۲

قطع مصرف دخانیات و الکل

2

هفته قبل ۱

قطع داروهای رقیق کننده خون

3

شب قبل

ناشتا ماندن، استحمام

4

روز جراحی

پوشیدن لباس راحت، همراه داشتن مدارک



مراقبت های بعد از جراحی چشم



استفاده از قطره

طبق دستور پزشک برای جلوگیری از عفونت



محافظت از چشم

استفاده از محافظ چشم هنگام خواب



پرهیز از فشار

عدم بلند کردن اجسام سنگین تا ۲ هفته



مراجعه به پزشک

در صورت درد شدید یا کاهش بینایی



مراقبت های بعد از جراحی ارتوپدی

1

استراحت

محدود کردن حرکت عضو جراحی شده

2

یخ درمانی

کاهش تورم با کمپرس سرد

3

فیزیوتراپی

شروع تمرینات طبق دستور پزشک

4

مصرف دارو

مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز

مراقبت های بعد از جراحی زنان



استراحت کافی

حداقل ۲۴ ساعت پس از جراحی استراحت کامل داشته باشید. از انجام فعالیت های سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.



بهداشت شخصی

ساعت پس از جراحی می ۲۴ توانید حمام کنید. از شستن محل جراحی با صابون یا مواد شوینده خودداری کنید. از آب گرم و ملایم برای شستن بدن استفاده کنید.



فعالیت تدریجی

فعالیت خود را به تدریج و طبق توصیه پزشک افزایش دهید. از انجام فعالیت های سنگین مانند ورزش یا رانندگی تا زمانی که پزشک اجازه دهد، خودداری کنید.



مصرف دارو

مسکن و آنتی بیوتیک را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. در صورت نیاز به تغییر دوز یا نوع دارو، حتماً با پزشک مشورت کنید.

رژیم غذایی قبل از جراحی



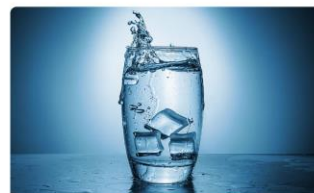
غذاهای مجاز

میوهها و سبزیجات تازه، پروتئین های کم چرب و غلات کامل جزو غذاهای مجاز قبل از جراحی هستند.



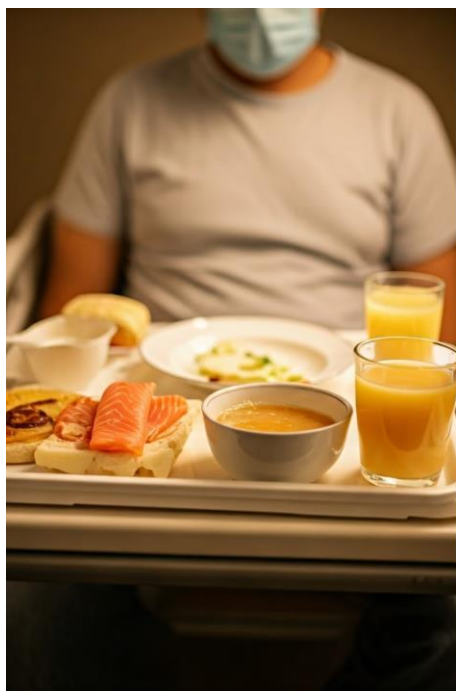
غذاهای ممنوع

غذاهای چرب و سرخ شده، نوشیدنی های الکلی و غذاهای پرادویه جزو غذاهای ممنوع قبل از جراحی هستند.



توصیه های کلی

افزایش مصرف آب، کاهش مصرف نمک و پرهیز از غذاهای فرآوری شده توصیه های کلی قبل از جراحی هستند.



رژیم غذایی بعد از جراحی

جراحی چشم

مایعات فراوان، میوهها، غذاهای نرم مانند پوره سیب زمینی، سوپ، ماست غذاهای سخت و خشک مانند نان سفت، گوشت سفت، میوه های خشک

جراحی ارتوپدی

پروتئین، کلسیم، مانند ماهی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، سبزیجات برگ سبز غذاهای چرب، غذاهای فرآوری شده، فست فود

جراحی زنان

فیبر، آهن، مانند سبزیجات برگ سبز، حبوبات، میوه های خشک، گوشت قرمز کم چرب غذاهای نفاخ مانند کلم، پیاز، لوبیا، غذاهای تند و چرب