

لامینکتومی کمر

مراقبت های پس از عمل جراحی برای بیماران:

- *پانسمان زخم را تا ده روز یک روز در میان با بتادین و گاز استریل و چسب تعویض کنید
- *هنگام حمام کردن، تا ده روز پس از ترخیص از آب زدن به زخم جلوگیری کنید
- *در صورت مشاهده ترشحات خونی یا چرکاز محل زخم، به پزشک خود اطلاع دهید.

حرکات:

- *از نشستن روی زمین، خم و راست شدن یا بلند کردن اجسام سنگین جدا خود داری کنید.
- *از دستشویی فرنگی استفاده کنید
- *هر روز بیش از ده نوبت از تخت بلند شده و راه بروید.
- *هنگام راه رفتن شکم خود را منقبض کرده و به تو بدهید. سعی کنید راست راه بروید و به جلو خم نشوید. همچنین از خم شدن به چپ و راست خود داری کنید
- *هنگام نشستن بر روی صندلی کمر بند طبی خود را حتما ببندید. سعی کنید هر بار بیش از ۱۵ دقیقه ننشینید.
- *کمر بند طبی خود را هنگام نشستن راه رفتن و ایستادن حتما ببندید، ولی هنگام دراز کشیدن نیاز به کمر بند نیست.
- *در صورت امکان سعی کنید بر روی تخت روی تشک طبی بخوابید.
- *از بالا رفتن از پله ها حداقل امکان خودداری کنید.
- *در صورت اجبار پله ها را به آرامی یکی یکی طی کنید
- *سوار شدن در اتومبیل می تواند موجب آسیب رسیدن به ستون مهره های شما شود. تا حداقل امکان از سوار شدن اتومبیل خودداری کنید
- *از حرکت ناگهانی کمر به هر دلیلی و هر شکل جدا خودداری کنید.
- *بر حسب نوع عمل جراحی بین یک تا چهار ماه به بستن کمر بند طبی نیاز دارید.

تغذیه:

- *جهت تسریع در بهبود زخم و ترمیم آن سعی کنید از میوه تازه، سبزیجات تمیز، لبنیات، و تا حد معقول از محصولات گوشتی استفاده نمایید.
- *از افزایش وزن جدا خودداری کنید. در هفته های بعد از عمل جراحی توصیه می شود مصرف شیرینی قند و شکر نان سفید و برنج را به حداقل برسانید.

سایر موارد:

- *داروهای نسخه شده را حتما طبق دستور مصرف نمایید
- *برای ویزیت بعدی حتما قبل از ترخیص از مطب یا کلینیک تحت درمان وقت قبلی بگیرید
- *قبل از ترخیص حتما خلاصه پرونده را دریافت کنید و در مراجعات بعدی همراه خود داشته باشید

با آرزوی سلامتی برای شما

