



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: **مراقبت های بعد از جراحی**

لوزه

کد سند: NO-BK-39



دکتر علی اصغر عربی متخصص گوش حلق بینی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیس

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: دوم تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 1 از 6

- درد قفسه سینه یا کمر و پشت بدن
- دشوار شدن بلع یا تنفس

به امید بهبودی روز افزون شما

منابع: کامینگز

ویرایش: دوم تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 6 از 6

زمان تماس با جراح:

گلو درد شدید یا گوش درد که به مرور شدید تر می شود

- تب بالا

- قرمز یا متورم شدن گردن و صورت به مرور زمان

- خارش یا حساسیت پوستی که می تواند علامت

حساسیت به دارو باشد.

زمان مراجعه به اورژانس:

- خارج شدن خون قرمز روشن از بینی یا دهان یا

خونریزی شدیدتر از حد انتظار

- احساس ضعف و سرگیجه شدید

- ناتوانی در نوشیدن مایعات یا دفع ادرار اندک

- خروج خون یا چرک از گلو

- تحمل گلودرد شدید که با تغییرات صدا یا جاری

شدن آب از دهان همراه باشد.

- سفتی و گرفتگی توام با درد گردن

- ورم یا درد صورت با گردن

ویرایش: دوم تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 5 از 6

مراقبت های بعد از عمل جراحی لوزه:

دارو: پزشک برای کاهش یا تسکین درد مسکن تجویز می کند، البته نباید تا زمان شدید شدن درد صبر کنید و پس از آن مسکن دریافت کنید

- آنتی بیوتیک تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.

- خونریزی اندک: آب یخ بنوشید و آرام و بی حرکت بنشینید.

- خونریزی شدید یا قطع نشدن خونریزی: به سرعت به اورژانس مراجعه کنید.

پیشگیری از خونریزی:

با رعایت توصیه های زیر می توانید از خونریزی جلوگیری کنید:

1- سیگار نکشید چون سیگار باعث شروع خونریزی شدید می شود.

2- کیسه یخ خرد شده را در حوله بپیچید و آن را مطابق دستور پزشک روی گردن قرار دهید.

3- هنگام استحمام یا شستن صورت از آب داغ استفاده نکنید.

4- به شدت مسواک نزنید یا غرغره نکنید، دندان ها را به آرامی مسواک بزنید و دهان را با احتیاط بشویید.

5- سعی کنید سرفه یا عطسه و فین نکنید و اگر به سرماخوردگی مبتلا شدید به پزشک اطلاع دهید تا دارو برای درمان حساسیت یا عطسه کردن تجویز شود.

6- نوشیدن مایعات کافی پس از جراحی لوزه بسیار مهم است چون فرایند التیام زخم را تسریع می کند خطر خونریزی را کاهش می دهد.

7- در جراحی لوزه تا چند روز اول باید رژیم غذایی مایع یا غذاهای نرم میل کنید، بستنی یخی و وانیلی ساده و نوشیدنی های سرد مانند آب، آب انگور، سیب و نوشیدنی غیر الکلی بیاشامید. آب پرتقال و گریپ فروت میل نکنید چون مرکبات گلو را تحریک می کند. نوشیدنی بدون پالپ باشد (رانی مصرف نشود).

8- توصیه می شود از غذاهای بدون ادویه و نرم مانند ژله، پوره سیب، بستنی، پوره سیب زمینی میل کنید تا با مشکلات شکمی مواجه نشوید.

9- پس از آنکه توانستید غذاهای نرم بخورید می توانید غذاهای نیمه جامد و سپس جامد را پس از سه

هفته (20 روز) شروع کنید خوردن غذاهای داغ و تند و تیز مانند چیپس به ناحیه لوزه ها آسیب می زند، در صورت وجود خلط و مخاط غلیظ در گلو از خوردن شیر و لبنیات پرهیز کنید چون این مواد باعث سرفه کردن و در نتیجه آسیب دیدن ناحیه جراحی می شود.

ورزش:

پس از یک هفته استراحت کردن می توانید ورزش های سبک را شروع کنید اما انجام دادن ورزش های سنگین، تماسی و پر برخورد و ورزش هایی مانند پیاده روی، وزنه برداری سبک، دوچرخه اجتناب شود.

مراقبت از خود:

در خانه یک دستگاه بخور سرد استفاده کنید تا هوا را مرطوب و گلو را تسکین بدهد.

7-10 روز پس از جراحی استراحت کنید و فعالیت های خود را محدود کنید، بهبودی کامل دو تا سه هفته طول می کشد.

از افراد مبتلا به سرماخوردگی یا گلودرد دوری کنید.