

برنامه مراقبت در منزل جراحی کلیه

شما به تازگی عمل جراحی کلیه انجام داده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

عمل جراحی کلیه

شما جراحی کلیه انجام داده اید. ممکن است بخشی از کلیه یا تمام آن برداشته شده باشد (به دلیل تومور، عفونت، یا مشکل دیگر) یا مبتلا به سنگ کلیه بوده باشید. بعد از عمل، بدن شما در ناحیه جراحی (پهلوی یا شکم) در حال ترمیم است و کلیه باقیمانده تان باید خودش را با وضعیت جدید تطبیق دهد. طبیعی است که چند روز احساس ضعف، خستگی، درد خفیف در محل بخیه، و تغییراتی در ادرار داشته باشید. اگر به خوبی از خودتان مراقبت کنید، بدن شما به خوبی بهبود می یابد و می توانید زندگی طبیعی خود را ادامه دهید.

۱. تغذیه

رعایت تغذیه مناسب بعد از عمل به بدن کمک می کند سریع تر بهبود یابد.

- در چند روز اول ممکن است اشتها نداشته باشید یا احساس تهوع کنید. این طبیعی است. بهتر است غذاهای نرم و سبک بخورید، مثل سوپ، پوره سیب زمینی، ماست و سبزیجات پخته.
- از مواد غذایی دارای پروتئین مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات استفاده کنید تا بدن بتواند بافت ها را بازسازی کند.
- میوه و سبزی زیاد بخورید، چون ویتامین ها و مواد معدنی برای ترمیم زخم ها لازم هستند.
- معمولاً باید روزی ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید، مگر پزشک گفته باشد مایعاتتان را محدود کنید. بهترین نوشیدنی آب ساده است.

- نمک (سدیم) را در غذا کم کنید. نمک زیاد باعث می‌شود بدن آب نگه دارد و کلیه بیشتر کار کند.
- از غذاهای چرب، سرخ‌کردنی، کنسروی و خیلی شیرین کمتر بخورید.
- الکل و سیگار را کاملاً کنار بگذارید چون روند ترمیم بدن را کند می‌کنند.
- برای جلوگیری از یبوست (که به خاطر داروهای مسکن شایع است) فیبر زیاد بخورید، مثل نان سبوس‌دار، سبزیجات، میوه‌ها و آب کافی.
- اگر بعد از عمل احساس سنگینی یا تهوع کردید، وعده‌های کوچک‌تر اما بیشتر بخورید (مثلاً روزی ۴ تا ۵ وعده سبک).
- پزشک شما ممکن است بعضی غذاها را محدود کند (مثل پروتئین یا نمک) اگر کلیه‌تان باید با دقت بیشتری کار کند.

۲. فعالیت و استراحت

بدن شما نیاز به استراحت دارد، اما استراحت مطلق هم درست نیست. باید کمی حرکت داشته باشید تا بدن ضعیف نشود.

- در چند روز اول بیشتر استراحت کنید. خستگی طبیعی است چون بدن در حال ترمیم است.
- از بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۴-۵ کیلوگرم) تا حدود ۴ هفته خودداری کنید.
- خم شدن، پیچیدن بدن، یا فعالیت سنگین مثل جارو کشیدن یا باغبانی را فعلاً انجام ندهید.
- پیاده‌روی آرام در خانه یا حیاط بسیار مفید است. چند دقیقه در روز قدم بزنید و به مرور زمان بیشترش کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه، یک بالش کوچک روی محل بخیه بگذارید تا فشار کمتری بیاید.
- اگر احساس سرگیجه یا ضعف داشتید، سریع استراحت کنید.
- خواب کافی و آرام بسیار مهم است.
- وقتی فعالیتی باعث درد شد، فوراً آن را متوقف کنید.

۳. داروها

- چون شما سن بالاتری دارید و احتمالاً داروهای قبلی برای فشار، قلب یا دیابت مصرف می‌کنید، باید مراقب تداخل داروها باشید.
- داروهای قبلی خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید، مگر این‌که جراح یا متخصص کلیه‌تان گفته باشد فعلاً قطع کنید.
 - داروهای ضد درد را طبق برنامه مصرف کنید. صبر نکنید تا درد خیلی زیاد شود. کنترل درد باعث می‌شود بهتر نفس بکشید، حرکت کنید و بخوابید.

- بعضی داروهای مسکن ممکن است باعث یبوست شوند؛ در این صورت با پزشک درباره مصرف ملین یا رژیم پرفیبر صحبت کنید.
- اگر آنتی‌بیوتیک برایتان تجویز شده، حتماً تمام دوره آن را مصرف کنید، حتی اگر احساس بهبودی کردید.
- داروهای جدیدی ممکن است برای تنظیم عملکرد کلیه تجویز شده باشد؛ دوز و ساعت مصرف را دقیق رعایت کنید.
- هیچ داروی گیاهی یا داروی بدون نسخه‌ای را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید، چون ممکن است برای کلیه مضر باشد.
- اگر احساس ورم در پاها، کاهش ادرار، سرگیجه یا بثورات پوستی کردید، سریعاً به پزشک اطلاع دهید.
- اگر داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کردید، بپرسید از چه زمانی مجاز به مصرف مجدد آن هستید.

۴. مراقبت از زخم و پانسمان

- محل عمل شما معمولاً در پهلوی یا شکم قرار دارد. ممکن است بریدگی بزرگ یا چند بریدگی کوچک (در عمل لاپاراسکوپی) داشته باشید.
- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید. بعد از حمام با حوله تمیز و نرم به آرامی خشک کنید، نه با مالش.
 - اگر پانسمان دارید، طبق دستور پرستار آن را تعویض کنید. اگر پانسمان خیس یا کثیف شد، بلافاصله عوض کنید.
 - تا زمانی که پزشک اجازه نداده، در وان یا استخر نروید. فقط دوش بگیرید.
 - اگر بخیه‌ها با چسب یا نوار بسته شده‌اند، اجازه دهید خودشان جدا شوند، به هیچ وجه نکنیدشان.
 - روی زخم را نمالید و پوسته‌ها را نکنید.
 - لباس‌های آزاد و راحت بپوشید تا روی محل جراحی فشار نیاید.
 - اگر پزشک گفت مجاز هستید، هر روز یک‌بار زخم را با آب و صابون ملایم بشویید و خشک کنید.
 - اگر بخیه‌ها یا منگنه‌ها نیاز به کشیدن دارند، در زمان تعیین‌شده به مطب بروید.

۵. علائم هشداردهنده

- باید بدانید چه علائمی طبیعی نیستند و در صورت دیدن آن‌ها باید با پزشک تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید:.
- تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
 - افزایش درد یا دردی که با دارو بهتر نمی‌شود

- قرمزی، گرمی، ترشح بدبو یا چرک از محل بخیه
- خیس شدن مکرر یا خونریزی زیاد از پانسمان
- کاهش محسوس حجم ادرار یا نرفتن به دستشویی برای چند ساعت
- خون روشن در ادرار یا لخته‌های خون
- ورم ناگهانی در پاها، دست‌ها یا شکم
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- احساس ضعف شدید، گیجی یا بی‌حالی بیش از اندازه
- یبوست شدید یا ناتوانی در دفع گاز برای چند روز

در صورت بروز هر یک از موارد بالا، سریع با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

۶. پرسش‌های رایج بیمار

چه زمانی می‌توانم غذای معمولی بخورم؟

وقتی احساس کردید معده‌تان آمادگی دارد، کم‌کم از غذاهای سبک به غذاهای معمولی بروید. اما همچنان از نمک و چربی زیاد پرهیز کنید و طبق گفته پزشک، رژیم مناسب کلیه را ادامه دهید.

چقدر طول می‌کشد تا به حالت عادی برگردم؟

خستگی چند هفته طبیعی است. بیشتر افراد در ۳ تا ۶ هفته احساس بهتری پیدا می‌کنند.

چه زمانی می‌توانم رانندگی یا کارهای روزمره را انجام دهم؟

وقتی دیگر داروی مسکن قوی مصرف نمی‌کنید و پزشک اجازه داده است. کارهای سبک مثل آشپزی ساده یا تا کردن لباس‌ها را زودتر می‌توانید انجام دهید، اما کار سنگین، خرید یا جابه‌جایی اجسام را تا حداقل ۴-۶ هفته انجام ندهید.

با یک کلیه می‌توانم زندگی عادی داشته باشم؟

بله. بسیاری از افراد با یک کلیه زندگی کاملاً طبیعی دارند، فقط باید تغذیه سالم، فشار خون مناسب و معاینه دوره‌ای داشته باشند.

چه زمانی می‌توانم ورزش کنم؟

پیاپیاده‌روی سبک را از همان هفته اول شروع کنید. ورزش‌های سنگین، وزنه‌برداری یا حرکات تند را تا زمانی که پزشک اجازه نداده انجام ندهید (معمولاً بعد از ۴ تا ۶ هفته).

زخمم چطور به نظر می‌رسد؟

در چند روز اول قرمز و کمی متورم است، سپس آرام‌آرام بهتر می‌شود. اگر قرمزی و تورم بیشتر شد یا ترشح داشت، حتماً اطلاع دهید.

ادرارم خون‌آلود شده، طبیعی است؟

ادرار کمی قرمز یا صورتی در چند روز اول طبیعی است. اما اگر خون زیاد، لخته یا سوزش شدید دارید، فوراً به پزشک اطلاع دهید.

چطور باید حمام کنم؟

اگر پزشک اجازه داده، می‌توانید دوش کوتاه بگیرید. از صابون ملایم استفاده کنید و محل بخیه را نمالید. بعد از حمام کاملاً خشک کنید و پانسمان تمیز بگذارید.

جمع‌بندی

شما در دوره بهبودی هستید. صبور باشید، بدن خود را خسته نکنید، داروها را طبق دستور مصرف کنید، زخم را تمیز نگه دارید و علائم هشدار را جدی بگیرید. اگر هر موضوعی برایتان مبهم است یا احساس کردید مشکلی پیش آمده، با پزشک تماس بگیرید. مراقبت خوب در خانه، کلید اصلی بهبودی کامل است.

منابع:

- MedlinePlus: *Kidney removal – discharge*
 - Mount Sinai Health Library: *Nephrectomy discharge instructions*
 - UMass Memorial Health: *Postoperative nephrectomy care*
 - OHSU Health: *Home Care following Kidney or Partial Removal*
 - Drugs.com: *Nephrectomy discharge care*
-