

برنامه مراقبت در منزل عمل جراحی لوزه (تونسیلکتومی)

شما به تازگی عمل لوزه 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

تونسیلکتومی چیست؟

تونسیلکتومی عملی است که برای برداشتن لوزه ها انجام می شود. لوزه ها در پشت گلو قرار دارند و نقش دفاعی در برابر عفونت ها دارند. در برخی افراد، لوزه ها ممکن است مکرراً عفونت کنند، بزرگ شوند یا باعث مشکلات تنفسی و بلع شوند.

هدف از عمل تونسیلکتومی کاهش عفونت ها، بهبود تنفس و راحت تر شدن بلع است. بعد از عمل، مراقبت صحیح در خانه بسیار مهم است تا خونریزی و عفونت پیش نیاید و گلو به درستی بهبود یابد.

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.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب بعد از تونسیلکتومی به بهبود سریع تر و کاهش درد و تورم کمک می کند. توجه داشته باشید در سه روز اول فقط باید مایعات سرد مثل ژله، بستنی، آبمیوه سرد، آب سرد و ... مصرف شود و سپس تا دو هفته مایعات ولرم یا غذای نرم مثل فرنی، سوپ ولرم، حلیم، شیربرنج و

- **مایعات کافی:** آب و غذای رقیق شده سرد به جلوگیری از خشکی گلو کمک می کند.
- **غذاهای نرم:** ماست، پوره، سوپ، فرنی و ژله برای چند روز اول مناسب هستند و از تحریک زخم جلوگیری می کنند.
- **اجتناب از غذاهای سفت، خشک یا تند:** نان خشک، چیپس، آجیل، غذاهای تند یا خیلی داغ ممکن است زخم گلو را تحریک کنند.
- **غذاهای خنک یا ولرم:** خوردن غذا و نوشیدنی کمی خنک یا ولرم باعث کاهش درد و تورم می شود.

- خوردن وعده‌های کوچک و مکرر: به جای سه وعده بزرگ، وعده‌های کوچک و مکرر کمک می‌کند غذا راحت‌تر بلعیده شود.

هنگام خوردن غذا و نوشیدنی آرام باشید و خوب بجوید تا زخم‌ها آسیب نبینند.

۲. فعالیت و استراحت

- استراحت کافی: چند روز اول استراحت کنید و فشار زیاد به بدن وارد نکنید.
- فعالیت سبک: پیاده‌روی کوتاه مفید است، اما از ورزش شدید، خم شدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- خواب مناسب: خواب کافی و به پشت یا کمی بالاتر از بدن، به کاهش تورم و خونریزی کمک می‌کند.
- حفظ آرامش و محیط آرام: استرس و فعالیت زیاد ممکن است به زخم‌ها فشار وارد کند.

نکته: عطسه یا سرفه با دهان باز و آرام توصیه می‌شود تا فشار روی زخم‌ها کم شود.

۳. داروها

داروها بعد از تونسیلکتومی برای کاهش درد، التهاب و پیشگیری از عفونت ضروری هستند:

- داروهای قبلی: داروهای مزمن مانند فشار خون، دیابت یا قلب طبق دستور پزشک ادامه یابند.
- کنترل درد: درد گلو و گوش ممکن است تا یک هفته ادامه داشته باشد و داروهای مسکن تجویز می‌شوند.
- آنتی‌بیوتیک‌ها: در برخی بیماران برای جلوگیری از عفونت تجویز می‌شود. داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- داروهای جدید: هر داروی جدیدی که پزشک تجویز کرده، طبق دستور استفاده شود.
- نکات ایمنی: داروها را سر وقت مصرف کنید و از تغییر دوز یا مصرف همزمان داروهای جدید بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

- بعد از تونسیلکتومی پانسمان خارجی وجود ندارد، بنابراین مراقبت اصلی از زخم‌های داخل گلو است.
- دهان‌شویی: معمولاً شستشوی گلو با محلول‌های توصیه‌شده توسط پزشک برای کاهش باکتری‌ها و التهاب مفید است.
- اجتناب از دست زدن به زخم‌ها: زبان یا انگشت را به زخم نزنید تا آسیب و خونریزی ایجاد نشود.

- پرهیز از غذا و نوشیدنی تحریک کننده: غذاهای تند، داغ یا شور ممکن است باعث خونریزی یا سوزش شوند.
- استفاده از کمپرس سرد خارجی: گذاشتن کمپرس سرد روی گلو یا گردن گاهی به کاهش درد و تورم کمک می کند.

۵. علائم هشداردهنده

پس از تونسیلکتومی، فوراً با پزشک تماس بگیرید اگر:

- خونریزی شدید یا مداوم از دهان یا بینی
 - درد شدید که با دارو آرام نمی شود
 - تب یا لرز
 - مشکل شدید در بلع یا تنفس
 - ترشح بدبو یا چرکی از گلو
- این علائم ممکن است نشان دهنده عفونت یا خونریزی و نیاز به پیگیری فوری باشند.

۶. پرسش های متداول

چقدر طول می کشد تا گلو خوب شود؟

معمولاً ۷ تا ۱۴ روز طول می کشد تا درد کاهش یابد و زخم ها بهبود یابند.

می توانم غذاهای معمولی بخورم؟

تا چند روز اول غذاهای نرم و ولرم توصیه می شود و بعد از کاهش درد، می توانید کم کم غذاهای معمولی بخورید.

آیا می توانم فعالیت کنم؟

فعالیت های سبک مثل پیاده روی کوتاه مجاز است، اما ورزش شدید و بلند کردن اجسام سنگین تا دو هفته توصیه نمی شود.

چرا گلو و گوشم درد دارد؟

درد گوش معمولاً ناشی از اعصاب مشترک گلو و گوش است و طبیعی است. با مسکن تجویز شده درد کاهش می یابد.

آیا خونریزی طبیعی است؟

کمی خونریزی یا لکه بینی خفیف طبیعی است، اما خونریزی شدید یا مداوم نیاز به مراجعه فوری دارد.

می توانم داروهای قبلی خود را ادامه دهم؟

بله، داروهای قبلی را طبق دستور پزشک ادامه دهید مگر اینکه پزشک تغییر دهد.

آیا نیاز به مراجعات بعدی هست؟

بله، مراجعه برای بررسی بهبود زخم و کنترل عوارض توصیه می‌شود.

منابع:

- Tonsillectomy: Postoperative Care (UpToDate)
- Home Care After Tonsillectomy (PubMed)
- Tonsillectomy: Recovery and Follow-Up (MedlinePlus)
- Postoperative Management of Tonsil Surgery (PMC۶۴۵۷۹۰۳)