

برنامه مراقبت در منزل عمل جراحی گرومت گذاری گوش (میرنگتومی)

شما به تازگی عمل جراحی گوش 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. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲ و یا ۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵ تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

گرومت گذاری گوش چیست؟

میرینگتومی عملی کوچک روی پرده گوش است که برای تخلیه مایعات یا چرک از گوش میانی انجام می شود. در برخی بیماران، لوله های کوچک (گرومتر یا تیمپانستومی) در پرده گوش گذاشته می شوند تا مایعات تخلیه شده و فشار گوش کاهش یابد. این عمل معمولاً برای کسانی انجام می شود که عفونت های مکرر گوش یا تجمع مایعات باعث کاهش شنوایی و درد شده است. پس از عمل، مراقبت دقیق خانگی ضروری است تا گوش سالم بماند، عفونت پیش نیاید و لوله ها درست کار کنند.

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 میرینگتومی به بهبود سریع و تقویت بدن کمک می کند:

- **مایعات کافی:** نوشیدن آب، چای ولرم، سوپ رقیق و آب میوه های غیرگازدار برای هیدراته ماندن و کاهش التهاب گوش مفید است.
- **غذاهای نرم و سبک:** برای چند روز اول غذاهای نرم و راحت هضم مثل پوره، فرنی، ماست و سوپ توصیه می شوند تا هنگام جویدن فشار اضافی به گوش وارد نشود.
- **غذاهای مغذی:** سبزیجات، میوه ها و پروتئین مناسب (مثل تخم مرغ، ماهی یا مرغ پخته شده نرم) به ترمیم بافت ها کمک می کنند.

- اجتناب از غذاهای سفت یا جویدنی: آجیل، چیپس و نان خشک می‌توانند فشار روی گوش ایجاد کنند و بهتر است فعلاً مصرف نشوند.

- وعده‌های کوچک و مکرر: چند وعده کوچک در روز باعث هضم راحت‌تر و انرژی لازم برای بدن می‌شود.

نکته عملی: هنگام خوردن غذا آهسته جویده و آرام بلعیده شود.

۲. فعالیت و استراحت

- استراحت کافی: حداقل یک هفته اول پس از عمل استراحت کامل توصیه می‌شود و فعالیت‌های شدید ممنوع است.
- فعالیت سبک: پیاده‌روی کوتاه مجاز است، اما ورزش سنگین، دویدن یا بلند کردن اجسام سنگین باید تا زمان توصیه پزشک محدود شود.
- حفظ وضعیت سر بالا هنگام خواب: این کار به کاهش فشار در گوش و کاهش تورم کمک می‌کند.
- پرهیز از عطسه یا سرفه شدید: فشار زیاد در حین عطسه یا سرفه می‌تواند باعث بیرون آمدن لوله یا آسیب پرده گوش شود.

نکته: هنگام عطسه یا سرفه با دهان باز فشار را کاهش دهید.

۳. داروها

داروها بعد از میرینگوتومی برای کنترل درد، جلوگیری از عفونت و ترمیم گوش ضروری هستند:

- داروهای قبلی: داروهای مزمن مانند فشار خون، دیابت یا قلب طبق دستور پزشک ادامه یابند.
- کنترل درد: ممکن است گوش و اطراف آن کمی درد داشته باشد؛ داروهای مسکن طبق تجویز پزشک مصرف شوند.
- آنتی‌بیوتیک‌ها: اگر پزشک نیاز بداند، برای پیشگیری از عفونت گوش یا محل جراحی تجویز می‌شوند.
- داروهای جدید: هر داروی جدید طبق دستور پزشک مصرف شود و بدون مشورت پزشک داروها تغییر داده نشود.
- نکات ایمنی: داروها را سر وقت مصرف کنید و دوزها را دقیق رعایت کنید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

- حفظ خشکی گوش: از ورود آب به گوش تا زمان توصیه پزشک جلوگیری کنید. هنگام دوش گرفتن یا استحمام از پوشش مناسب استفاده کنید تا آب وارد گوش نشود.

- اجتناب از دست زدن به گوش یا وارد کردن اشیاء: انگشت یا وسایل دیگر را داخل گوش نکنید.
- نظارت بر لوله‌ها: اگر لوله داخل گوش گذاشته شده، باید محل و وضعیت آن بررسی شود و هر گونه تغییر یا بیرون آمدن گزارش شود.
- پرهیز از فشار زیاد: از گوش دادن به صداهای بلند، جویدن سخت یا عطسه و سرفه شدید خودداری کنید.
- مراجعه طبق زمان‌بندی: برای کنترل وضعیت پرده گوش و لوله‌ها طبق دستور پزشک مراجعه کنید.

۵. علائم هشداردهنده

با مشاهده هر یک از این موارد، سریعاً با پزشک تماس بگیرید:

- درد شدید گوش که با دارو آرام نمی‌شود
- خونریزی یا ترشح چرکی از گوش
- تب یا لرز
- کاهش شنوایی ناگهانی یا وزوز شدید گوش
- سرگیجه شدید یا تهوع

این علائم ممکن است نشان‌دهنده عفونت یا مشکل در لوله‌ها باشند و نیاز به بررسی فوری دارند.

۶. پرسش‌های متداول

چقدر طول می‌کشد تا گوش بهبود یابد؟

معمولاً ۲ تا ۴ هفته طول می‌کشد تا گوش بهبود یابد، اما اگر لوله گذاشته شده باشد، باید وضعیت آن تا زمان تعیین شده توسط پزشک بررسی شود.

می‌توانم غذاهای معمولی بخورم؟

در چند روز اول بهتر است غذاهای نرم بخورید. بعد از کاهش درد و تورم می‌توان به تدریج غذاهای معمولی را مصرف کرد.

می‌توانم فعالیت کنم؟

فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی کوتاه مجاز است، اما ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین باید محدود شود.

چرا گوشم درد دارد؟

درد خفیف طبیعی است و با داروهای مسکن کنترل می‌شود.

آیا خونریزی طبیعی است؟

کمی خونریزی یا لکه بینی خفیف طبیعی است، اما خونریزی زیاد یا ترشح چرکی نیاز به مراجعه فوری دارد.

آیا داروهای قبلی خود را ادامه دهم؟

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

آیا نیاز به مراجعات بعدی هست؟

بله، پزشک باید وضعیت گوش و لوله‌ها را بررسی کند و شنوایی را ارزیابی کند.

منابع:

- Myringotomy: Postoperative Care (UpToDate)
- Home Care After Ear Surgery (PubMed)
- Myringotomy Recovery and Follow-Up (MedlinePlus)
- Postoperative Management of Ear Surgery (PMC articles)